



DOĞANIN MUCİZESİ

# ŞİFALI BİTKİLER

Nil Peri GÖKÇE




5.90 TL

*Doğanın Mucizesi*

# ŞİFALI BİTKİLER

NİL PERİ GÖKÇE




SİS YAYINCILIK

SİS YAYINCILIK - 55

# Doğanın Mucizesi
# ŞİFALI BİTKİLER

NİL PERİ GÖKÇE

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: Zana HOCAOĞLU
Yayın Koordinatörü: Mehmet DEMİRKAYA
Kapak Tasarım: SİS
İç Tasarım: Özgür YURTTAŞ
Baskı: Barış Matbaası
Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. C Blok No: 291
Topkapı - İSTANBUL
Tel: (0212) 674 85 28 - Faks: (0212) 674 85 29
Sertifika No: 12431
ISBN 978-975-6938-51-5
3. Baskı: Haziran 2011
SİS YAYINCILIK
Merkez: İSTOÇ 35. Ada No:29
Mahmutbey - İstanbul
Tel: (212) 659 58 61 - 62
Fax: (212) 659 02 51
www.sisyayincilik.com
e-mail: info@sisyayincilik.com

Bu kitaptaki bilgilerin hiç biri, hastalıkların öncelikli teşhisi veya tedavisi amacıyla yazılmamıştır. Bitkilerle yapılan tedavi sadece vücuda bir destek amacı taşımaktadır. Geçirmekte olduğunuz ağır bir hastalıkla ilgili, uzman bir tıp doktoruna teşhis koydurmadan, burada verilen bilgiler ile, şikayetiniz ne olursa olsun kendi kendinizi tedavi etmeye kalkmayınız ve kesinlikle böyle bir yöntemi denemeyiniz. Bitkilerin, aksi belirtilmemiş ise yan etkileri yoktur ancak kişiye özel olarak alerji yapabilirler. Alerji durumunda uygulama kesilmelidir.

Şu da unutulmamalıdır ki, bu kitapta vermiş olduğum reçeteler, bir hastalık için asla ilk önlem olarak görülmemelidir. İlk önlemin ve önceliğin, her zaman için uzman tıp doktorlarında ve sağlık kuruluşlarında olduğunu gözardı etmeyiniz.

Bununla birlikte, bu kitapta anlattıklarım ve vermiş olduğum reçeteler, kişiden kişiye değişen bağışıklık sistemi ve vücut tepkileri hariç, asla yan etkisi olmayan bitkiler ve tedavi metotlarıdır. Güvenle deneyebilirsiniz.

Hepiniz için, sağlıklı ve mutlu bir hayat temennimle…

Nil Peri GÖKÇE

# Doğanın Mucizesi

# ŞİFALI BİTKİLER

## ŞİFALI BİTKİLER HAKKINDA

Önemli hastalıkların tedavisi mutlaka uzman doktorlar tarafından gerçekleştirilmelidir ancak, ufak tefek her rahatsızlıkta da kişinin hemen doktor kontrolüne girmesi gerekmeyebilir. Hazırladığımız bu kitap size bu konuda yardımcı olacaktır. Size bitkileri tanıtacak, etkinlik biçimleri hakkında bilgilendirecek ve bitkileri doğadan kendi ellerinizle toplayıp kurutmaya sizi davet edecektir. Bu arada da sık sık şifalı bitki çayları ile kişinin kendini tedavi edebilmesinin ayrıntıları ve sınırları hakkında sizleri uyaracaktır. Bitki çayları ve tentür leri etkili ve zararsız ilaçlardır. Ama önemli hastalıklarda ancak, bir uzmanın uyguladığı tedaviye eşlik edebilir veya onu destekleyebilir.

Şifalı bitkilerle ilgilenmek isteyen kişinin, bitkinin yapısı, organları ve bu organların işlevleri hakkında bazı temel bilgilere sahip olması gerekir. Bir bitkinin çeşitli organları, birbirine benzemeyen çeşitli etken maddeler içerir. Şifalı bitkilerle tedavi alanında bu organlar, bitkisel droglar olarak tanımlanır. Yaygınlıkla kullanılan organ, glikozitler ve alkaloitler içeren yapraklardır. Kök ve yapraklar arasında taşıma işlevi üstlenen bir yol olarak da tanımlanabilecek saplar ise genellikle kullanılmaz ama bu kural, bazı bitkilerde değişebilir. Yani, bazı bitkilerin sapları da etken madde içerebilir. Aynı biçimde, bazı ağaçların kabukları da etken madde açısından zengindir. Yeraltındaki, adeta depo görevi üstlenen sürgünler, biçimlerine göre; köksap, yumru, kök veya soğan adları ile tanımlanır. Kökler, topraktan emdikleri su ve madensel tuzları yapraklara gönderirler. Genellikle şeker, bazen vitaminler ve alkaloitler depolarlar. Çiçek ve meyve, bitkinin soyunun devamının sağlanması görevini üstlenmişlerdir. Genellikle

içerdikleri etkin maddeler nedeniyle, şifalı bitkilerle tedavi alanında önemli yere sahiptirler. Toplanmayan çiçek meyve oluşturur. Bitki tohumu, bitkinin gelişme aşamasında gerekli olan etken maddelerin özünü içeren bir depodur. Çiçeksiz bodur bitkiler ise, çiçek tozu (polen) benzeri, sarımsı tozlar üretirler.

Bu kitapta, hiçbir yan etki yapıcı veya zehirleyici madde içermeyen, genellikle tanınan şifalı bitkiler ve onların tedavi edici özellikleri tanıtılmaya çalışılacaktır. Bu kitaptaki bilgilerle, kendiniz için yararlı olacağına inandığınız reçeteleri gönül rahatlığı içinde uygulayabilirsiniz. Bazen olumlu sonuç alamamanız da söz konusu olabilir. Ama, önerilen reçeteleri uygun biçimde ve dozajlarda uyguladığınızda, kötü bir sonuçla karşılaşmayacağınıza kesinlikle inanabilirsiniz.

Değerli okurlarımız, şifalı bitkilerin tedavi edici gücüne inanabilir ve hatta onlarla başarılı sonuçlar elde etmiş de olabilirsiniz. Ama sağlığınıza gerçekten değer veriyorsanız, özellikle, önemli sonuçlara yol açabilecek hastalıklarda doktora görünmeyi ihmal etmeyiniz! Basit bir rahatsızlık sandığınız belirtiler, yaşamsal önemde bir hastalığın ön belirtileri olabilir! Hastalıkların teşhisi ve tedavisi yalnızca uzman tıp doktorlarınca gerçekleştirilebilir! Lütfen bu konuyu gözardı etmeyiniz ve sağlıkla ilgili ilk önceliğin, her zaman için uzman tıp hekimlerinde olduğunu biliniz.

Şifalı bitkilerin tedavi edici gücünden, basit rahatsızlıklarınızı geçiştirmek için yararlanın. Önemli hastalıkların tıbbi tedavisi sırasında da, doktorunuzun onayını almak kaydıyla, bu tedaviye şifalı bitkilerle destek verebilirsiniz. Ama, çok iyi tanımadığınız bitkilerle kendinizi tedavi etmeye hiçbir zaman kalkışmayınız! Doğada her hastalığa çare olabilecek pek çok sayıda şifalı bitki vardır ama bu bitkileri, gereğince kullanabilmek için bilimsel eğitime de kesinlikle gerek vardır!

# EN YAYGIN HASTALIKLARA BİTKİSEL TEDAVİ

## BİTKİSEL TEDAVİ

Yüzyıllardır çoğu hastalığa derman olan şifalı bitkiler, özellikle 21. yüzyılda bilim ve teknolojideki gelişmelerin ve araştırmaların artmasıyla, hemen hemen her hastalığa derman olabilecek duruma gelmiştir. Gerektiği miktarda ve kullanım dozajı uzmanlar tarafından belirlendikten sonra uygulaması yapılacak olan bitkisel tedavi ve yöntemlerin çare olamayacağı hiçbir hastalık yoktur. Bugün kullanılan bütün tıbbi ilaçların özünün bitkiler olduğu düşünüldüğünde, bitkisel tedavi yöntemlerinin ne kadar geçerli olduğu gerçeği bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, bitkisel tedavi yöntemlerinde, çoğu ilaçtaki gibi kimyasal yan çözümlemelerin bulunmayışı, bitkilerle tedaviyi dada da önemli kılmaktadır.

İşte bu noktada şunu rahatlıkla söyleyebiliyoruz. Öncelik elbette uzman tıp doktorlarında olmak kaydıyla, bitki uzmanlarının gözetiminde hazırlanan reçeteler vasıtasıyla; kalpten, idrar yollarına, tansiyondan, diyabete kadar pek çok hastalık kesinlikle ortadan kaldırılabilmektedir.

Kitabımızın bu bölümünde, hangi hastalığa hangi bitkisel tedavilerin uygulanabileceğini ve hangi hastalıklara çare olabileceğini bulacaksınız.

ADET SANCISI

*Muz:* İçerdiği yüksek oranda B6 vitamini sayesinde kadınların adet dönemi sancılarını büyük oranda azaltır. Doğal bir ağrı kesici gibidir.

*Tarçın:* Koli basilinin üremesini önler. Limon çayına balla birlikte eklenerek içildiğinde hem nezlenin yol açtığı boğaz ağrılarına hem de adet dönemi sancılarına iyi gelir.

AKCİĞER RAHATSIZLIKLARI

Isırgan tohumu, karabiber, mürsafi, bal ve hardal eşit miktarda karıştırılır ve sabah akşam birer çorba kaşığı yenir.

ALERJI

*Kayısı:* İçindeki betakarotene adlı madde hücrelere saldıran molekülleri kontrol altına alarak, kanseri önler. Bir kayısı ne kadar parlaksa, içindeki betakarotene oranı o kadar yüksektir. İçerdiği kalsiyum ve magnezyum, gırtlak yanmalarını engeller. Kuru kayısıya eklenen sülfür dioksit, astım gibi alerjilere iyi gelir.

*Tedaviler:*

1- 100gr. ısırgan otu + 100gr. kırkkilit otu karışımını çay gibi demleyip, günde 3 çay bardağı içmek ve bu tedaviye en az 20 gün devam etmek gerekir.

2- Şahtere otu çay gibi demlenip, sabah akşam 1 su bardağı içilebilir.

3- Birer çorba kaşığı Acı yonga ve Ravend çini, demlenip sabah akşam birer bardak içilir.

4- 1 çay bardağı sıcak suya bir tutam papatya konur ve bir müddet sonra süzülerek bununla göze masaj yapılır. Bu tedavi 2 saatte bir, 5-10 dakika tekrarlanır.

APANDİSİT

Bu hastalığı önleyici en etkili şey, Böğürtlen çayıdır.

ARAÇ TUTMASI

Zencefil: Sindirime yardımcı olur. Mide bulantısını giderir. Enerjinizi artırır. Seyahatin ve otomobilde uzun süre gitmenin yol açtığı bulantı ve

rahatsızlıkları azaltır.

ARPACIK AĞIZ YARALARI

Sirke ve susam yağı karışımı ile gargara yapılabilir.

Birer çorba kaşığı böğürtlen yaprağı, hunnap, mercimek ve sinirli yapraktan oluşan karışımı kaynatıp, ılıkken gargara yapabilirsiniz.

Kuru üzüm, anason ve balı aynı ölçüde karıştırıp, yaraların üzerine sürebilirsiniz.

Bol kekik çiğneyin.

ARTİRİT

Enginar: Enginarın en büyük özelliği toksinleri temizleme yeteneğidir. Bu nedenle artirit ve romatizması olan hastalara özellikle tavsiye ediliyor. Cynarine adlı madde, karaciğer ve safra kesesinin rahatsızlanmasını engelliyor.

ASTIM

*Soğan:* Sarımsakla birlikte enfeksiyonlarla mücadele eder. Kükürt bileşimleri atardamarların zarar görmesini önler. Soğan; kemik erimesine de iyi geliyor.

*Tedaviler:*

1- 1 lt. suya 1 tutam Mersin yaprağı veya ısırgan konur ve 10 dakika kaynatılıp demlenir ve süzülür. Günde 8-10 çay bardağı, şekersiz olarak içilir.

2- 1 lt. sıcak suya 5 yemek kaşığı Isırgan otu konur, 5 dakika sonra süzüp günde 8-10 bardak şekersiz içilir.

BAĞIRSAK

Elma: Protein, vitamin ve doğal kimyasallar sayesinde sindirime yardımcı olur. Sindirimi kolaylaştırır. Bağırsak sorunları çeken kişiler için dengeleyici ve normalleştirici besin olarak nitelenirler.

BADEMCİK

Kekik gargarası çok etkilidir. Balık yağı içirilmelidir.

BASUR

Zulumba ve Üzerlik tohumu eşit oranlarda karıştırılıp, sabahları aç karnına 1 çay kaşığı yenir.

BAŞ AĞRISI

*Nane:* Nane çayı baş ağrılarını dindirmek için birebirdir. İçerdiği mentol ve mentol doğal yağları sayesinde mideyi rahatlatma etkisine de sahiptir.

*Biberiye:* Kimyasal içerikleri sayesinde doğal bir ağrı kesici görevi görür.

*Çikolata:* Doğal antidepresan özelliği vardır. Çikolata magnezyum ve demir içerir. Sinirleri gevşetici özelliği sayesinde baş ağrısını dindirir.

*Tedaviler:*

Baş ağrısının pek çok sebebi olabilir. Etkili tedavi için bu sebepleri ortadan kaldırmak gerekir.

1 bardak sıcak suya birer tutam lavanta, papatya, nane, biberiye ve kekik konur, 5 dakika sonra süzerek günde 2-4 bardak içilir.

BÖBREK VE MESANE TAŞI

1 lt. suya birer tutam Kırkkilit otu, Mısır püskülü ve Kiraz sapı konur, 5 dakika kaynatılır ve süzerek günde 2-4 bardak içilir.

Ağrıyı dindirmek içinse; 1 lt. suya birer tutam Keten tohumu ve Meyan kökü konur, 15 dakika kaynatılıp süzülür ve günde 3-4 bardak, aç karnına içilir.

CİLT SORUNLARI

*Papatya:* Bitkisel yağ ve kimyasallar içerir. Çay olarak içildiğinde sindirime yardımcı olur, karın ağrılarını dindirir. Sıcak bir banyonun ardından hazırlanacak papatya çayı torbaları, egzamanın neden olduğu kaşıntı ve yanmaları alır.

*Acı pul biber:* Portakaldan 3 kat daha fazla oranda C vitamini içerir. Capsantin adlı kimyasal madde zona hastalığının neden olduğu ağrıları dindirmek için yapılan kremlerde kullanılır.

*Portakal suyu:* Bir bardak portakal suyu günlük C vitamini ihtiyacınızın tamamını karşılar. İçindeki potasyum vücudun su dengesini korur; cildin kurumasını, kırışıklıkların meydana gelmesi önler.

*Portakal yağı:* Susam yağıyla karıştırılarak kullanıldığında iyi bir cilt yağı elde edilir. Ayrıca; selülitli bölgelere portakal yağıyla masaj yapılması tavsiye edilir.

*Tedavi*

80 gr. ravent çini, 1kg bal ile karıştırılarak günde 3 öğün aç karnına 1 tatlı kaşığı yenir.

ÇÖLYAK HASTALIĞI

*Kestane:* Önemli bir enerji kaynağıdır. Kolayca sindirilebilir. Çölyak hastaları için buğday içermeyen un kaynağı olabilir. E ve B6 vitaminleri içerir, yağ oranları düşüktür.

DAMAR TIKANIKLIĞI

250 gr. Hayıt tohumu, 6 lt suda yarım saat kaynatılır ve günde 3 öğün, aç karna, bir çay bardağı içilir (Tansiyon düşürücü etkisi vardır).

DEPRESYON

*Avokado:* Sindirimi çok rahat olan bu meyveyi özellikle yeni doğmuş bebeklerin ilk maması olarak tavsiye ederiz. İçerdiği E vitamini kalbe iyi gelir, yüksek potasyum da dinç tutar ve insanı depresyona sokan uyuşukluluk ve rahatlığı üzerinden atar. Vücudun kolesterol oranını ayarlar. Teninizin sürekli hücre yenilemesine neden olur. (Zayıflamak isteyenler dikkat: Yağ oranı bir çikolata kadar yüksek olan avokadoyu yememenizi öneririz).

*Çikolata:* Sütlü çikolataları tercih edin. Çünkü içerdiği kakao yağı, magnezyum, E vitamini beynin kendisini yenilemesine ve psikolojik rahatlık sağlamasına yardımcı olur. Migreni olanlar çikolatadan uzak durmalıdır.

*İstiridye:* İçindeki demir, sperm sayısını ve insanın seks gücünü artırır. A, B12 ve C vitaminleri içerir. Beyin için en faydalı yiyecek olan istiridye, enerji verir (Dikkat: Kolesterol oranı birçok balığın iki katıdır).

*Patates:* Orta boy bir patates, bir insanın bir gün içinde alması gereken C vitaminini içerir. Beyindeki serotonin adlı kimyasal maddenin kendisini yenilemesini sağlar.

DİŞ

*Ekmek:* Şekerli yiyecek yenildiğinde içindeki asitler dişlere her 20 dakikada bir saldırır. Ekmek, dişleri korur. Gün boyunca 6 ila 11 dilim ekmek yiyin.

*Meyve:* (Her çeşit) Günde 2 ila 4 öğün meyve tüketin.

*Sebze:* (Her çeşit) Günde 3 ila 5 öğün tüketin.

*Yoğurt veya beyaz peynir:* Eğer yemekler arası atıştırırken diş sağlığınızı düşünüyorsanız, kalsiyum deposu olan bu iki yiyeceği tercih edin.

*Muz:* Yüksek miktarda karbonhidrat içerir. Zengin bir potasyum kaynağıdır. Bu mineral, kalbin düzenli olarak çalışmasını ve tansiyonun düzenli olmasını sağlar.

DİYABET

*Kuru fasulye:* Lif açısından zengin bir besindir. Bu da diyabet riskini büyük oranda azaltır. İçerdiği karbonhidratları vücudun şekere dönüştürmesi uzun sürer.

*Mercimek:* B vitamini, demir, kalsiyum, potasyum, fosfor ve magnezyum içerir. Çözünebilir lif içermesi sayesinde kandaki kolesterol oranını düşürür. Bu nedenle diyabet ve kalp hastaları için kaçınılmaz bir besindir.

DUDAK ÇATLAMASI

Balmumu ve gülyağı birlikte eritilerek çatlaklara sürülür. Susam yağı da iyi bir koruyucudur.

MİDE RAHATSIZLIĞI

*Tarçın:* Mide yanmalarını ve kusma hissini alır.

*Hindistan cevizi:* Sütlü içeceklere eklendiği zaman mideyi gevşetici ve gazını alıcı bir etki yaratır. Mide bulantılarını önler.

*Lahana:* Mayalanma sırasında laktik asit üretir. Bu da sindirim sistemindeki zararlı bakterileri öldürerek sindirime yardımcı olur.

ERGENLİK SİVİLCELERİ

Şap ve narkabuğunu sirkeli suda kaynatıp bu su ile sivilceleri silmek yararlıdır.

FELÇ

*Turunçgiller:* C vitamini zengini turunçgiller, içerdikleri flavonoid adlı antioksidanlar sayesinde atardamarların, kalbin zarar görmesini önlüyor. Portakalın içerdiği folik asit, kalp dostu potasyum ve kalsiyum sayesinde sağlıklı alyuvar hücrelerinin çoğalmasına neden oluyor.

*Hamsi:* Kolesterolü düşüren ve kan pıhtılaşmasını önleyen Omega-3 bol bol var.

GASTRİT

Hergün kahvaltıdan önce 1 çay kaşığının dörtte biri oranında Hardal tohumunu, ılık su ile içmek ve bu tedaviyi 20 günlük kür halinde yapmak faydalıdır.

GÖZ

*Mısır*: Zeaksantin adlı bir bitkisel bileşim içerir. Bu madde yaşa bağlı olarak gelişen görme bozukluklarını azaltır.

*Ispanak:* Antioksidan özelliği taşıyan A vitaminine dönüşen betakaroten içerir. Sağlıklı gözler için gereklidir. Katarakt ve diğer göz tabakalarının bozulmasına karşı lutein maddesi de içerir. Pişirdikten sonra hemen tüketin; beklemesi halinde içindeki yararlı maddeler toksik maddelere dönüşebilir.

GRİP

*Satsuma (Küçük portakal):* İçerdiği folik asit ve C vitamini sayesinde öksürüğü ve kanlı tükürükleri keser. Ayrıca kan pıhtılaşmasına karşı en etkin doğal yiyecek olduğu için ileri yaşlarda felç ya da kalp krizi riskini de azaltır.

*Tarçın:* Yemeklere girmiş olabilecek E-coli bakterisinin vücutta yayılmasını engeller. Mideyi düzene sokar. Kusmayı engeller. Hatta bal ya da limon suyuyla birlikte alındığında boğazdaki yanmaları keser.

*Hardal:* İçindeki singrin maddesi, midenin gaz çıkarmasına yardımcı olur. Sindirim sistemini düzenler, mide ağrılarını giderir. En fazla bir çay kaşığı alınmalıdır.

*Nane:* İçerdiği mentol, midenin normalleşmesine neden olur. Vücuda giren grip mikrobuna karşı savaştığı gibi, ileri yaşlarda ülsere yakalanma riskini de azaltır. Nane çayı, baş ağrısı, grip, stres gibi hastalıkların yanı sıra mide yanmasına da bire birdir.

GUATR

Tere tohumu, nöbet şekeri veya bal ile eşit oranlarda karıştırılıp yenir. Deniz süngeri kurtulup toz haline getirilir ve balla karıştırılarak yenir.

GUT (DAMLA HASTALIĞI)

*Hamsi:* Omega-3 yağı açısından çok zengindir. Kolesterol seviyesini düşürür. Kanın pıhtılaşmasını önleyerek damar tıkanıklığı, kalp krizi ve

dolayısıyla da felç geçirme riskini düşürür. Haftada en az 1 kez yemek gerekir. Kalp hastaları için bu miktar haftada 3-4 porsiyon olmalıdır.

HAMİLELİK

*Enginar:* Bol miktarda folik asit ve potasyum içerir. Düşük yağ oranı, sindirimi kolaylaştırıcı etkisi, antioksidan özellikleri sayesinde anne adayı ve bebeğin sağlığına önemli faydaları vardır.

*Böğürtlen:* E vitamini içerir. Vücuttaki zararlı besin atıklarının temizlenmesini sağlar. C vitamini boldur. Cenini korur.

HEMOROİD (BASUR)

*Hindistan cevizi:* İçerdiği myristin adlı madde kusmayı engeller, basur tedavisinde birebirdir (Dikkat! Ancak fazlası basur için tehlikelidir).

İDRAR YOLLARI

*Nane:* İdrar söktürücü özelliğe sahiptir. İçerdiği mentol, midenin normal işlevini görmesine neden olur. Vücuda giren grip mikrobuna karşı savaştığı gibi, ileri yaşlarda ülsere yakalanma riskini de azaltır. Sabahları mide bulantısını keser. Nane çayı, baş ağrısı, stres gibi hastalıkların yanı sıra mide yanmasına da bire birdir. Ancak nane çayını aç karnına değil, tok karnına içiniz.

*Elma:* İçindeki C vitamini ve pektin oldukça faydalıdır. Kolesterolü düşürür, sindirim sistemini düzenler ve idrar ve hacet yollarındaki sorunları giderir.

*Kepekli ekmek:* B3 vitamini, demir, potasyum ve folik asit içerir. Çok fazlası idrar yollarına zarar verirken, günde 2 dilim yemek iyi gelir.

KALP

*Bezelye:* Haftada 10 porsiyon domatesli bezelye yemeği yiyen bir erkeğin, yemeyene oranla prostat kanserine yakalanma riski yüzde 35 daha az. B vitamini ve protein deposu olan bezelye, kalp için de çok önemli.

*Kepekli Ekmek:* Kalp hastalıklarıyla bağırsak kanseri için faydalıdır. Günde 120 gramdan fazlası kişiye göre zararlı olabilir.

*Kiraz:* 100 gramında 40 kalori bulunuyor. İçerdiği ellegic asit, vücudu kansere karşı korurken, kiraz kalp damarlarındaki normal bir kan dolaşımını

sağlar. Çok kiraz yenmesi, gut hastalığına yakalanma riskini de düşürür. Günde 20 kiraz yemek 1 aspirin yerine geçiyor.

*Çikolata:* E vitamini, magnezyum ve demir; kalp hastalıklarına yakalanma riskini düşürür. Günde en fazla 1 çikolata yiyin.

*Elma:* Günde 5 adet yiyin.

*Mısır Gevreği:* Günde 1 tabak yeterli.

*Salatalık:* Diyet yapanların en büyük yardımcısı olan salatalık, kolesterolü düşürür. Kalbi güçlendirir. Unutmadan ekleyelim. Salatayı soymadan yiyin. Çünkü kalbi kuvvetlendiren madde, kabuğu ile derisi arasında bulunuyor.

*Yumurta:* Tüm yiyecekler içinde en kaliteli proteini içerir. En önemli özelliği, kolesterol oranını düzenleyen lesitin maddesi içermesi. Tavada az yağda pişirilmiş yumurtayı tavsiye ederiz.

*Sarımsak:* Mutfağınızdan eksik etmeyin. En az 1000 doğal tedavide kullanan sarımsak, sindirim sisteminden, kansere, kan dolaşımından kalp hastalıklarına kadar her şeye yararlı. Ancak hamileler dikkat olmalı. Aşırı sarımsak da kalp yanmaları ve çarpıntılarına yol açar. Günde bir diş yeter.

*Humus:* E vitamini zengini humus, kanda kolesterol oranını da ayarlar.

*Kavun:* Bir kavunun yarısı insan vücudunun günlük C vitamininin ihtiyacının tamamını, A vitaminin de yüzde 15'ini karşılar. Kavun, kalp ve böbrek hastalarının diyetlerinde sıkça kullanılan bir meyvedir.

*Süt:* Tam bir kalsiyum, protein, folik asit, A, E ve D vitaminleriyle fosfor deposu. Çocuk ve genç ve hamilelerin günde en az yarım litre süt içmesi tavsiye ediliyor.

*Şeftali:* Bir şeftali, günlük C vitamini ihtiyacınızın yarısını karşılar. Sindirimi kolay olan meyvenin koyu renklilerini tercih edin. Çünkü kabuğuna renk veren betakarotene maddesi, kalp ve kansere karşı faydalıdır.

*Pirinç:* E ve B12 dışında tüm B vitaminleri ve potasyum içerir. Özellikle kolon ve bağırsak kanserlerine karşı faydalıdır. Kolesterolü düşürdüğünden kalbe iyi gelir.

*Tuz:* Vücuttaki kan dolaşımını ve sinir sistemini düzenler. Mide kanseri, kemik erimesi, kalp sorunlarına bire birdir. İngiliz Sağlık Bakanlığı, halkına günde 9 gram tuzun kafi olduğunu, aşırısının vücuda zarar vereceğini açıkladı.

*Çay:* Günde 2 bardak içilen çayla, 4 elma, 5 soğan, 7 portakal yemiş gibi kalp dostu antioksidan madde almış olursunuz. İngilizler, özellikle çocukların haftada en az 6 bardak sütlü çay içmesini öneriyor.

*Ton Balığı:* Kolesterol ve tansiyonu düzenler. Anemi hastalığına karşı D ve B12 vitamini içerir. Birçok kansere karşı vücudu içerdiği nikotinik asitle korur. Bir konserve ton balığı vücudun D vitamini ihtiyacının tamamını karşılıyor.

*Hindi Eti:* 125 gramı, vücudun günlük folik asit ihtiyacını karşılar. Folik asit, kan hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olur.

*Karpuz:* Bir dilimiyle günlük C vitamini ihtiyacınızın %80'nini karşılarsınız. İçerdiği potasyum, kan dolaşımını sağlar.

KALP KRİZİ

Ökseotu çayı, Melisa çayı ve Adaçayı içmek kap krizini önleyici etkiye sahiptir. Ayrıca Civanperçemi, Atkuyruğu ve Kekikde yararlıdır.

KANSER

*Kayısı:* Antioksidan olan betakaroten açısından zengindir. Hücrelere ve dokulara zarar veren moleküllerin etkisini ortadan kaldırarak kansere karşı koruyucu etkisi vardır. Lifli olduğu için bağırsakları koruyucudur.

*Tahıllar:* Arpa, mısır, buğday, yulaf gibi tahıllar B ve E vitamini, potasyum ve kalsiyum içerir. Kanserojen maddelerin vücuttan atılması sürecini hızlandırır. Tahıl ağırlıklı bir beslenme rejimi, bağırsak kanseri riskini yarı yarıya azaltıyor.

*Fasulye*: Fasulye, C vitamini ve betakaroten gibi kalp hastalığı ve kanseri önleyen antioksidanlar açısından zengindir. B vitamini de seks hormonlarını kuvvetlendirir.

*Pancar:* Demir ve folik asit açısından zengin olan pancar eski çağlardan beri kan hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Amerikalı uzmanlar pancar suyunun sarılık tedavisinde de etkili olduğunu belirtiyor.

*Lahana:* Kanserli hücrelerin çoğalmasını önleyen karoten maddesi içerir.

*Havuç:* Tam 40 araştırma havuç tüketimi arttıkça kanser riskinin azaldığını ortaya koymuştur. Bunun temel nedeni betakaroten, C ve E vitaminleri gibi antioksidanlar açısından zengin oluşudur.

*Nohut:* Yağ düzeyi düşük olan ve kolesterol içermeyen nohut kalsiyum, magnezyum, fosfor, potasyum, bakır, manganez, betakaroten ve folik asit açısından zengindir. Göğüs kanserine karşı korur.

*İncir:* Potasyum, demir ve kalsiyum içerir. Sindirim sistemine yardımcı olur. Eski çağlarda kanserli hücrelerin tedavisinde kullanılan incir, modern tıp tarafından da kansere karşı koruyucu olarak öneriliyor.

*Sarımsak:* Bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve kansere, yüksek kolesterole, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır.

*Fındık:* Kalp krizine karşı koruyucu olan E vitamini açısından en zengin besinlerin başında gelir. Her gün yenilen bir avuç fındık kansere ve kırışıklıklara karşı koruyucudur.

*Mercimek:* B vitamini, demir, kalsiyum, magnezyum, fosfor ve potasyum içerir. Lifli özelliği kandaki kolesterol oranını düşürür, şeker ve kalp hastaları için yararlıdır.

*Zeytinyağı:* İçindeki omega yağ asitleri, kandaki kolesterol düzeyini dengede tutar. Antioksidan özelliği olan E vitamini açısından da zengindir. Bu sayede kalp krizi, felç, kanser ve erken yaşlanmaya karşı beyni koruyucu etkiye sahiptir.

*Soğan:* Bağışıklık sistemini güçlendirir. İçerdiği allicin ve sülfür; mide ve bağırsak kanserine karşı koruyucu etkiye sahiptir. Son araştırmalar kemik erimesine karşı, peynir ve sütten daha etkili olduğunu göstermiştir.

*Şeftali:* Teki bile insanın C vitamini ihtiyacının yüzde 50’sini karşılayabilir. Sindirimi kolaydır. Kansere ve kalp krizine karşı koruyucu olan betakaroten açısından da zengindir. Bir tanesinde 33 kalori vardır.

*Pirinç:* Pirinç mükemmel bir enerji kaynağıdır. E ve B vitaminleri açısından zengindir. Bağırsak kanserine karşı koruyucu olan pirinç, kolesterolü düşürerek kalp krizi riskini de azaltır.

*Çilek:* Kolesterol düzeyini düşürür ve sindirim sistemini düzenler. Ellegic asit adı verilen kansersavan bir maddeyi de içerir.

*Domates:* Likopen açısından zengin ender bitkilerden biridir. Likopen, pankreas gibi çeşitli kanser hastalıklarını önleme konusunda hayati önemdedir. C vitamini açısından zengindir ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Lifli bir besin olması da bağırsak kanseri riskini azaltır.

KANSIZLIK

*Hurma:* Türüne göre değişse de hurmaların birçoğu yüksek oranda demir içerir. Besin değeri yüksek ve önemli bir enerji kaynağıdırlar. Doğal müshil etkisine sahiptir. Kurutulmuş olanlarına göre daha yüksek oranda su ve daha düşük kalori içerir.

*Tedavi*

50 g. Kına, 1kg siyah kuru üzüm ve 1/2kg Mürdüm eriği ile, 3lt suda bir müddet kaynatılır ve günde 3 öğün içilir.

KARACİĞER

*Enginar:* Cynarine adlı madde sayesinde en sert yiyecekleri dahi sindirimine yardımcı olur. Karaciğer hastalarının yanı sıra romatizma, artirit ve gut hastalığına yakalananlarla, hamilelere şiddetle tavsiye ederiz.

*Meyan kökü:* Dünya üzerinde birçok kabile yüzyıllardır ülser, artirit, bronşit ve karaciğer rahatsızlıklarına karşı meyan kökünü "doğal ilaç" olarak kullanır. Adrenalini yükseltir, insanın strese girmesini engeller, kan basıncını düşürür.

*Zerdeçal:* Karaciğer rahatsızlıklarının yanı sıra sindirime de yardımcı olur.

KARIN AĞRISI

*Papatya çayı:* Bağırsak yollarında toplanan gazı çıkartır, sindirim sistemini düzenler, mide ağrısını keser.

KAS ERİMESİ

Günde 3-4 bardak Aslanpençesi çayı yudum yudum içilmelidir.

KEMİK ERİMESİ

*Kayısı:* Yüksek oranda kalsiyum ve magnezyum içerir.

*Süt:* Kalsiyum, protein, B2-A-E-D vitaminleri, folik asit, fosfor ve demir kaynağıdır. Kalsiyum, D vitamini ve fosfor ile birlikte kemikleri ve dişleri güçlendirmek için çalışır. Bunların eksikliği kemikleri eritir.

*Tedavi*

Günde 3-4 bardak Civanperçemi çayı yudum yudum içilmelidir.

KİLO KAYBI

*Çikolatalı puding:* Bu sayede vücuttaki kan istediği protein ve mineralleri alır. İngiliz Sağlık Bakanlığı, kilo kaybı yaşayanların günde 3 kez 1 hafta boyunca puding yemesini tavsiye ediyor.

*Peynir:* 100 gramında 78 kalori bulunuyor.

*Yumurta:* Günde 2 yumurta kadınların günlük protein ihtiyacının 4'te 1'ini, erkeğin ise 5'te birini karşılar. A,D,E ve B vitaminleri içeren yumurtadaki selenyum maddesi, bebeklerde sindirim sorunlarını çözer, yetişkinleri de kansere karşı korur.

*Dondurma:* Günde 2 top vanilyalı dondurma yemek, insan vücudunun günlük protein ihtiyacının yüzde 20'sini karşılar.

*Salam:* B vitamini, demir, sodyum ve potasyum deposudur.

KİREÇLENME

400 g. Ardıç tohumu, 1kg bal ile karıştırılır ve bu karışımdan, günde 3 öğün, aç karnına, 1 tatlı kaşığı yenir.

LAKTOZ DAYANIKSIZLIĞI

*Badem:* Yüksek oranda kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor, E vitamini, B2 vitamini, antioksidan içerir. Bu nedenle laktoz (süt şekeri) dayanıksızlığı bulunan ve günlük gıdalar yiyemeyen kişiler için badem ideal bir besin kaynağıdır.

MENOPOZ

*Nohut:* Sebze hormonu "fitoöstrojen" içerir. Bunlar östrojenin vücuttaki etkilerini dengeler ve menopozun yarattığı etkilere karşı korur. Sebze proteininin en zengin kaynaklarından birisidir.

*Kola:* Kafein vücudun yorgunluğunu alır ve konsantrasyonu sağlar.

*Üzüm:* İçerdiği "elajik" asit sayesinde menopozun neden olduğu kemik erimesine karşı korur. Kandaki östrojen seviyesini yükselterek de menopoz semptomlarını en aza indirir.

*Kuru erik:* Sadece iki-üç adet yemek dahi vücudun ihtiyacı olan antioksidanları karşılar. İdrar yolları kaslarını rahatlatır. Bu da kolon kanserine karşı korur. Demir, A vitamini, B6 vitamini ve potasyum içerir. İçerdiği yüksek orandaki bor minerali sayesinde menopoz dönemindeki kadınlarda östrojen seviyesini dengede tutar.

*Tatlı patates:* Adrenal salgılayan bezleri güçlendirerek vücuda enerji sağlar. Fosfor, magnezyum, kalsiyum, C vitamini, potasyum ve folik asit içerir.

NEFES DARLIĞI

Bir miktar Deniz kadayıfı, toz haline getirilir. Ihlamur içine 1 çay kaşığı oranında katılarak kaynatılıp içilir.

ÖKSÜRÜK

Günde 20 gr.'dan fazla olmamak kaydıyla, Defne tohumu bal ile karıştırılıp yenir.

100 gr. toz zencefil ve 100 gr. toz zerdeçal 1kg bal ile karıştırılarak günde 3 öğün aç karna, 1 tatlı kaşığı yenir.

PROSTAT

100 g. Eğir kökü, 5lt suda, 2.5lt kalıncaya dek kaynatılır. Günde 3 öğün, yemeklerden yarım saat önce, 1 çay bardağı içilir.

Aynı miktarda Kereviz tohumu da aynı şekilde hazırlanarak günde 3 öğün, yemeklerden 15 dakika önce, 1 çay bardağı içilir.

ROMATİZMA

*Enginar:* Vücuttaki zehiri atma etkisi sayesinde başta romatizma olmak üzere gut hastalığı ve eklem yanmasına karşı birebirdir. Folik asit ve potasyum kemikleri güçlendirir.

*Domates:* C vitamini boldur.

*Tahıl:* İçerdiği doğal kimyasallar, romatizmanın yol açtığı eklem yanmaları ve romatizmal ağrıları hafifletir.

*Kekik:* Timol adı verilen bir tür doğal yağ, vücuttaki diğer yağların parçalanmalarını sağlar. Kekik yağı banyoda sürüldüğü zaman romatizma ağrılarını büyük oranda azaltır.

*Zencefil:* Uyarıcı etkileri kan damarlarını genişletip kan dolaşımını artırarak romatizma ağrıları ve yanmaları yok eder.

*Tedaviler:*

*1-* Hardal tohumu dövülüp, bal ile karıştırılarak yenir. Ayrıca, ağrılı bölgeye sürülür.

*2-* Aşağıdaki yağlar belli oranlarda karıştırılıp ağrılı bölgeye tatbik edilir.

Pelesenk yağı: 100 gr.
Kekik yağı: 70 gr.
Alabalık yağı: 50 gr.
Karanfil yağı: 25 gr.

SEDEF HASTALIĞI

50 gr. Isırganotu, 50 gr. Şahtereotu ve 50 gr. Civanperçemi 1 lt. sıcak suda 15 dakika bekletilip süzülür ve günde 3-4 bardak içilir.

SİNDİRİM SORUNLARI

*Arpa:* İçerdiği kalsiyum ve potasyum gibi mineraller ile B vitamini vücuda direnç kazandırır.Ayrıca ABD'deki bir araştırma, 6 ay boyunca her gün arpa ürünü şeylerin yenmesinin kolesterol oranını yüzde 15 düşürdüğünü kanıtladı.

*Yoğurt:* Günde 150 gram yoğurt vücudun bir günlük kalsiyum ihtiyacını karşılar. Meyvalı yoğurtlara 3 çay kaşığı şeker eklendiği için şeker oranları daha yüksektir. Yoğurttaki potasyum, kan basıncı ve kalp atışlarını düzenler. Midenin yiyecekleri düzenli olarak öğütmesini sağlar...

SİSTİT

*Kuşkonmaz:* Folik asit, C ve E vitaminleri içerir. Yenilen besinlerin vücuttaki zehirli kalıntılarını atmayı sağlar. Karaciğer ve böbreklerin çalışmasını kolaylaştırır, destekler. Bu nedenle doktorlar, sistit hastalarının mutlaka kuşkonmaz yemeleri gerektiğini söylüyor.

STRES

*Mayan kökü:* Antivirüs etkisi vardır. Karaciğeri korur. Adrenalin salgılanmasını dengeler. Stresle başa çıkabilmek için gerekli olan kortizol hormonunu salgılatır.

ŞEKER HASTALIĞI

1 lt. sıcak suya 20 g. Mersin yaprağı konup 5-10 dakika demlenir ve gün boyu içilir.

250 gr. servi kozalağı, 250 gr. pelinotu ve 100 gr. melisa 2.5 lt. alkole konur. Hava almayan bir kapta 45 gün bekletilir ve günde 3 öğün, aç karna, 1 kahve fincanı suya 8-10 damla damlatılarak içilir.

TANSİYON

*Rezene:* İçerdiği potasyum sayesinde tansiyonu düzenler. Sağlıklı kan hücreleri için gerekli olan folik asidi de bol miktarda bulundurur. Rezene çayı sindirim için iyidir.

*Tahıl:* Kan damarlarını gevşeten ve rahatlatan bir tür fotosentez kimyasal maddesi içeriyor. Bu sayede kanın damarlardan daha rahat geçmesini sağlıyor. Tahıl yemek sebzelere oranla vücutta daha fazla kalori yakılmasını sağlar. Kalorinin azalması tansiyonu düzenler.

*Un:* Yapıldığı tahılın besin değerlerini içerir. B vitaminleri, E vitamini, demir ve magnezyum açısından oldukça zengindir.

*Karaciğer:* Sağlıklı bir bağışıklık sistemi, cilt ve keskin gözler için gerekli olan A vitamini açısından zengindir. Küçük bir porsiyonu günlük A vitamini ve demir ile aylık B12 vitamini ihtiyacını giderir.

TİROİD

*Midye:* Omega-3 yağı açısından zengin bir besin kaynağıdır. İçerdiği selenyum minerali tiroit bezlerinin normal işleyişi için gereklidir.

ÜLSER

*Lahana:* Ülseri olan kişiler için tonik, yani mideyi temizleyici etki yaratır. Yüksek oranda C vitamini içerir. Kırmızı lahana vücutta antioksidan özelliğe sahip A vitamini içerir. Kanseri önleyici etkiye sahiptir. Çiğ olarak salatalara katılması tavsiye edilir.

VÜCUT SU TUTMUŞSA

*Kuş üzümü:* 100 gramı günlük C vitamini ihtiyacının tam 3 katını karşılar. Antibakteriyel ve yanmayı önleyici etkileri vardır. Zengin potasyum ve düşük tuz içeriği, dehidratasyonu olanlar için önemli bir doğal ilaçtır.

*Kabak:* 100 gram kabak günlük folik asit ihtiyacının 4’te birini karşılar. Yüksek orandaki potasyum sıvı-tuz dengesini sağlar.

*Tahıl:* İdrar yollarını açıcı, çalıştırıcı ve rahatlatıcı etkileri sayesinde dehidratasyonu rahatsızlığı bulunanların mutlaka yemeleri gerekir. Mideyi rahatlatıcı özelliği vardır.

## SEBZE ve MEYVELERLE BASİT TEDAVİ YÖNTEMLERİ

# SEBZE ve MEYVELERDEKİ ŞİFA

### A

*ADAÇAYI:* Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Mide bulantısını keser. Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Göğsü yumuşatır. Astım hastaları için yararlıdır.

*AHUDUDU:* Kanı temizler, vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Terletir ve idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Vücuda dinçlik verir.

*ANASON:* Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı ve yemeklere karşı duyulan tiksintiyi giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. İdrarı arttırır. Öte yandan kusmayı ve ishali keser.

*ASMA:* Yaprakları ile yapılan ilaçlar kanamayı durdurur. Vücuda kuvvet verir. Sarılığı keser. İshali durdurur.

*AVOKADO:* Çok kalorili olmasına rağmen içerdiği Glutathion süper bir hücre koruyucusudur, çünkü en iyi antioksidanttır. Antioksidantlar hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatırlar ve kanseri önlerler. Tüm meyveler arasında protein bakımından en zengin olanıdır. Bol miktarda E vitamini de içerir. Bu vitamin kalp ve deriyi koruyarak dolaşımı düzene sokar. Ayrıca potasyum ve B6 vitamini de içerir. Kadınlar açısından çok gereklidir.

*AYRIKOTU:* İdrar söktürür. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Buralardaki iltihapları da giderir.

*AYVA:* İshal ve dizanteriyi keser. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. İnce bağırsak iltihabını giderir. Kanı temizler. Çarpıntıyı dindirir.

## B

*BADEM:* Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Böbrek, mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.

*BAKLA:* İdrar yollarını temizler. Böbrek ağrılarını dindirir. Böbrek iltihaplarını giderir. Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.

*BAMYA:* Halsizliğe karşı bire bir. 100 gram bamya günlük magnezyum (hücrelerin enerji depolamasına yarayan madde) ihtiyacımızın üçte birini ve yüzde 10’dan daha fazla miktarda ise günlük demir (akyuvarların vücut içinde oksijen taşımasını sağlıyor) ihtiyacımızı karşılıyor.

*BEZELYE:* Taze ve donmuş olarak kullanılabilen bezelye B1, C vitaminleri, protein, lif ve folik asit içerir. Sinir sisteminde sorunları olanlara tavsiye edilir.

*BROKOLİ:* Kansere karşı bizi koruyan ve ömrümüzü uzatan müthiş bir sebze. Çok miktarda kalsiyum içerdiği için kemik erimesine birebir. Mineral ve demir eksikliğini gideren brokoli, vitamin deposudur. Brokoli tutkunlarında ender olarak bağırsak ve akciğer kanseri görülür, kalp dolaşım hastalıklarına da pek fazla rastlanmaz. Kadınlarda göğüs kanserini önler. Göğüs kanserine ve spinabifida hastalığına karşı etkili. Brokoli bol miktarda, göğüs kanseri riskini azaltan 'indole' adlı bir madde içeriyor. İndole, göğüs kanserine neden olan östrojen bozukluklarını engelliyor. Ayrıca brokolinin diğer bir özelliği de, spinabifida hastalığını (doğuştan belkemiğinde son omurun kapanmamış olması) önlemesi.

*BUĞDAY:* Lifli gıdalar sağlıklı bir beslenmenin temelidir. Buğdayın dış kabuklarından elde edilen kepek de, genellikle mısır gevreği türü yiyeceklerle tüketilir. Kepekli buğday unundan yapılan kurabiye vb. bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar ve kabızlığı önler. Buğday tanesinin özü olağanüstü besleyicidir. Vücudun özümsediği kalsiyum, demir ve çinko burada depolanır. Besin değeri, potansiyel olarak yulaf ve mısırdan daha yüksek olan buğday, bağırsak ve rektum kanserini önleyici faktörler içerir. Ama, yulaf ve mısıra kıyasla sindirimi biraz daha zordur.

## C - Ç

*CEVİZ:* Yaprakları ve kabuklarıyla hazırlanan ilaçlar kanı temizler, kansızlığı giderir. İshal ve dizanteriyi keser. Verem ve şeker hastalığında hem besleyici, hem de tedavi edicidir. Saç ve elleri boyamakta da kullanılır. Bitki bilimcilere göre bol miktarda A, B1, B2, C, E ve K vitaminleri ile Chinon Juglon adlı aktif madde içeren cevizin hem içi, hem ağacının kabukları hem de yaprakları pek çok sağlık sorununa iyi geliyor.

Her sabah kahvaltıda bir miktar ceviz içi yenmesi zekayı geliştirir, yeşil ceviz meyvelerinin kabukları kaynatılarak içildiğinde erkeklerde cinsel gücü arttırır.

Vücudu besleyip güçlendiren cevizin yararlarından bazıları şöyle sıralanıyor:

- Nasırlar üzerine konulan ceviz yağı zamanla bunların yok olmasını sağlar.
- Taze dalların kabukları ve meyvelerinin kabukları ile karıştırılıp kaynatılarak elde edilen sıvı mideyi kuvvetlendirir.
- Ceviz yapraklarından yapılan çay iştah açar, mideyi kuvvetlendirir, boğaz hastalıklarına iyi gelir.
- Bir miktar ceviz yaprağı banyo suyuna karıştırılırsa cilt hastalıklarına iyi gelir.
- Ceviz yaprakları pişirilerek çıbanların üzerine sarılırsa iyileşmesini sağlar.
- Ceviz yağı yüz lekelerinin üzerine sürülüp masaj yapılırsa lekeler yok olur.

*ÇAMFISTIĞI:* Bronşit, verem, akciğer hastalıklarının çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Ruhi çöküntüyü giderir. Kalp hastalıklarında da faydalıdır.

*ÇEMEN:* Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir.

*ÇİLEK:* Körpe ve bol sulu çilekler sistemi temizliyor. Cilt sorunları olanlar için de iyi bir meyvedir. Böbrek, idrar yolları ve bağırsak sorunları için de birebirdir. Ayrıca diş etlerini güçlendiriyor, dişlerdeki tartarı önlüyor, ağız kokularını ve boğaz ağrılarını gideriyor. Çilekte yüksek oranda C vitamini bulunduğu gibi, yüksek tansiyon ve kolesterolü düşüren maddeler içeriyor. Çilek C vitamini ihtiyacını karşılar. Ayrıca bol miktarda potasyum içerir ve lifli besinler arasında önemli bir yer tutar. Diyabetli hastalar, çileğe şeker ilave etmemek şaartıyla bu meyveyi bol bol yiyebilirler.

*ÇÖREKOTU:* İştah açar. Vücuda kuvvet ve dinçlik verir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Koklanacak olursa baş ağrısını keser.

## D

*DEFNE:* Terletir, ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. İdrar ve adet söktürür. İştah açar. Sinir ağrılarını dindirir.

*DENİZ KADAYIFI:* Solunum ve hazım sistemi nezlelerini giderir. Vücudu besleyici olarak da kullanılır.

*DENİZ YOSUNU:* Metabolizmanın işleyişini hızlandırıyor. Troid hormonundaki dengesizlikleri engellen maddelir içeren su yosunu, metabolizmayı hızlandırıyor. Ayrıca, B vitamini, kalsiyum ve çinko içeren yosun; deriye, tırnaklara ve saça karşı etkili.

*DEVEDİKENİ:* Ateş düşürür. Terletir ve vücuda rahatlık verir.

*DOMATES:* Kanserden koruyucu ve yaşlanmayı zihinsel ve bedensel olarak yavaşlatıcı bir sebze. C ve E vitaminleri içerir. Domates zengin bir potasyum kaynağıdır ve çok az miktarda tuz bulunur. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olur ve vücudun su tutmasını engeller. Kalp hastalıklarına ve prostat kanserine karşı etkili. 'Beta karotin'e yakın olan likopen içeriyor. Likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan maddeler arasında yer alıyor. Araştırmalar domatesin prostat kanseri riskini azalttığını gösterdi. Haftada en az iki kez domates yiyen erkeklerin, diğerlerine oranla prostat kanserine yakalanma riskleri az

*DUT:* Beyaz dut yaprakları idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Aç karnına yenen beyaz dut bağırsak solucanlarını söktürür.

## E

*EBEGÜMECİ:* Göğsü yumuşatır. Öksürük keser. Mide bulantısı ve kusmaları önler. Ateşi düşürüp vücuda rahatlık verir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Dişeti hastalıklarını tedavi eder.

*ELMA:* Günde bir elma yemek doktoru evinizden uzak tutar. İki elma yerseniz, kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korunmuş olursunuz. Kolesterolü yok eder ve kabızlığı önler. Sindirimi kolaylaştırır. Kokusu

rahatlatır ve kan basıncını düşürür. Artrit, romatizma ve gut hastalıklarına karşı da yararlıdır.

*ENGİNAR:* Kandaki üre ve kolesterolü düşürür. İdrar söktürür. Kandaki şeker miktarını ayarlar. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbrekteki kumların dökülmesine yardımcı olur.

*Önemli:* Prostat, meme ve rahim ağzı kanserine karşı iyi gelir.

Enginarın içinde bulunan Silymarin maddesinin, hücrelerin hasar görmesini engellediğine işaret eden araştırmacılar, ayrıca Silymarin maddesinin, prostat, meme ve rahim ağzı kanserini önleme konusunda da etkili olduğunu belirtti. Enginarın içinde, fiber, magnezyum, folate ve C vitamini bulunduğu, bu sebzeyi bol miktarda tüketenlerin, bulundukları yaşın daha altında gösterdikleri tespit edilmiştir.

## F

*FESLEĞEN:* Öksürüğü keser. Baş dönmesini durdurur. Arı sokmasında faydalıdır. Ağız yaralarını tedavi eder. Fesle*ğen kokusu, sivrisinek ve tahtakurusu gibi haşaratları kaçırır.*

*FINDIK:* Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Vücuda kuvvet verir. Nekahat devresinin çabuk geçmesini sağlar.

## G

*GELİNCİK:* Nefes darlığı, astım ve bronşitte rahatlık verir. Kan tükürme ve kusmayı önler. Yanıkları iyileştirir.

*GREYFURT:* C vitamini bakımından çok zengindir. Yarım greyfurt günlük C vitamini ihtiyacının yüzde altmışını sağlar. Kolesterol oranını düşüren pektin maddesi bulunur. Kansere karşı koruyucu özellik taşır. İştah açar.

## H

*HATMİ:* Ağız, boğaz ve dişeti iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak iltihaplarını giderir.

*HAVUÇ:* Haftada beş kere yendiği takdirde Harvard'ın araştırmalarına göre kadınlarda kalp enfarktüsünü, felç tehlikesini yüzde 68 oranında azaltıyor. Günde iki havucun erkeklerde kandaki kolesterolü yüzde 10 oranında azalttığı görülmüştür. Her gün yenen bir havuç da akciğer kanseri tehlikesini yarıya indiriyor. Havuçtaki Beta-Karotin de gözleri yaşlılığın getirdiği görme zayıflığından koruyor ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor. Mide ve bağırsak kanamalarını önler, kansızlığı giderir, anne sütünü arttırır, yüz ve boyun kırışıklıklarını giderir, idrar ve bağırsak gazlarını söktürür, ülserdeki şikayetleri giderir.

Kansere karşı etkili olduğu gibi cildin kurumasını da engelliyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Beta karotin (kansere neden olan serbest radikallari durduruyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor) içeren havucun en büyük özelliklerinden biri içerdiği bu maddenin cildin kurumasını engelleyen A vitaminine dönüşebilmesi.

*HURMA:* Bugüne dek kalp ve damar hastalıklarından korunmada elmanın sihirli gücü biliniyordu. İsrailli bilimadamları kalbin gerçek dostunun hurma olduğunu kanıtladı.

İsrailli bilim adamları, hurmanın, kalp ve damar hastalıklarından korunmak için önerilen elmadan daha etkili olduğunu açıkladılar.

İsrail'de yapılan bir araştırmada, elma ve hurmanın yararları karşılaştırıldı. Hurmanın; lif, mineral ve fenol açısından zengin olduğunu

söyleyen bilim adamları, elmada daha fazla bakır ve çinko bulunduğunu, buna karşılık hurmada sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve demir miktarlarının elmadan iki kat fazla olduğunu belirttiler. Bilim adamları, düzenli yenilmesi halinde kalp ve damar hastalıkları riskini azaltan bu meyvelerin içindeki yararlı maddelerin daha çok kabuklarında bulunduğunu kaydettiler.

## I-İ

*ISIRGAN:* Dıştan tatbik edildiği zaman iç organlarda biriken kanı çeker. Burun kanamalarını keser. Balgam söktürür.

*ISPANAK:* Kalp hastalıklarına, felce, yüksek tansiyona, yaşlılığın getirdiği göz hastalıklarına, kansere, hatta psişik rahatsızlıklara karşı da etkili bir sebze. Göz hastalıklarına ve derideki lekelenmelere karşı etkili. Ispanak içerdiği iki kimyasal madde sayesinde görme bozukluklarına karşı etkili. Haftada 6 kez ıspanak yiyenlerin yüzde 86 oranında yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan derideki lekelenmeler gibi bir sorunlarının olmayacağını gösteriyor. Ayrıca yaşla birlikte ortaya çıkan göz hastalıklarına karşı da etkili. Bir porsiyon ıspanak, günlük demir ihtiyacımızın onda birini karşılıyor.

*İNCİR:* Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir. Bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Enerji verir.

## K

*KARANFİL:* Mikropları öldürür. Ağrıları dindirir. Sinirleri uyarır. Hazmı kolaylaştırır. Koku giderir. İştah açar.

*KEKİK:* Bedeni kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. Kalp çarpıntısını keser. Bağırsak iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardım eder. Kandaki şeker miktarını azaltır.

*KIRMIZI BİBER:* Bulaşıcı hastalıklara karşı etkili. Vücudun özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı olan direncini artırıyor. Portakaldan daha fazla miktarda C vitamini içeren bu sebze, aynı zamanda içerdiği beta karotin ile bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor.

100 gram kuru kırmızı biberin 318 kalori enerji verdiğini, 148 miligram kalsiyum, 76 miligram C vitamini (taze biberde 340 miligram), 8.1 gram su, 2 bin 14 miligram potasyum, 41 bin 610 IU A vitamini, 12 gram protein, 293 miligram fosfor, 15 miligram B3 vitamini, 17.3 gram yağ, 152 miligram magnezyum, 2 miligram B2 vitamini, 56.6 gram karbonhidrat, 30 miligram sodyum, 1 miligram B1 vitamini, 24.9 gram lif, 8 miligram demir yanında acılık ve renk maddesi gibi organik bileşikler içerir.

Beslenmede çok büyük öneme sahip kırmızı biberin, bir o kadar da insan sağlığında aranılan bir materyal olduğu bilinen bir gerçektir. Kırmızı biber mide suyu ve tükürük oluşumunu artırır, sindirimi kolaylaştırır, romatizma, mafsal ve diş ağrılarını azaltır, krampları giderir, kolera ve gut hastalıkları başta olmak üzere bir çok hastalığa iyi gelir. Kanser riskini azaltır ve kanser tedavisinde kullanılır. Terlemeyi artırır, serinlik verir (sıcak iklimlerde kullanılmasının nedenlerinden birisi budur), öksürük ve boğaz ağrılarını gidermede (gargara olarak) kullanılır, sinir hastalıkları için doğal yatıştırıcıdır, vücuttaki aşırı yağ ve kolesterol birikiminin önlenmesini sağlar.

Antibakteriyel etkisi ile hastalıkların önlenmesinde de etkili olan kırmızı biber ülkemizde ağırlıklı olarak Kahramanmaraş, Gaziantep ve Şanlıurfa olmak üzere Güney ve Güneydoğu illerinde fazlaca tüketilir. Bu bölgenin kırmızı biberleri acı tiplerdir. Kırmızı biber kuzeyde ise en çok Bursa ve Bilecik’te üretilmektedir. Bu biberler ise genellikle tatlıdır.

*KINAKINA:* Ateş düşürür. Sıtmayı tedavi eder. Tifoda faydalıdır. İştah açar. Cilt kaşıntılarında faydalıdır.

*KİRAZ:* Kiraz yemek ağrıların dindirilmesinde aspirinden çok daha etkili oluyor. Amerika'nın Michigan eyaletinde yaşayanlar, bu yörede çok yetiştiğinden, bol bol kiraz yiyorlar. Kimileri bu meyvenin gut ve mafsal iltihabından kaynaklanan ağrılara birebir olduğunu ileri sürüyor.

Michigan Eyalet Üniversitesi'nden Muraleedharan Nair kirazda bulunan ve ''antosiyanin'' olarak bilinen kırmızı renkteki kimyasalların bu etkiyi yaratabileceğine dikkat çekiyor.

Nair ve ekibi genelde uygulanan deneylerden yararlanarak söz konusu bileşimlerin aspirin ve ibuprofen gibi ağrı kesicilerde bulunan enzimleri içerip içermediğini araştırdı. Ardından kimyasalların serbest radikallerin zararlı etkilerini yok edici özelliklerini inceleyerek bunları vitaminlerle karşılaştırdı. Sonuçta, 20 kirazda 12-25 miligram arasında antosiyanin bulunduğu ve bu maddenin ağrı kesici etkisinin aspirinden 10 kat daha fazla olduğu görüldü. Kirazda bulunan antosiyanin maddesinin E ve Ca vitaminlerine benzer antioksidan etkiler yarattığına da tanık olundu. Nair'e göre, günde 20 kiraz yemek bir aspirin almakla özdeş etki yaratıyor. Nair kirazdaki antosiyaninin tablete dönüştürülmesine çalışıyor.

*KİVİ:* Bir kivide, bir portakalda olan C vitamininin iki katı vardır. Potasyum bakımından da zengindirler. Sindirimi kolaylaştırır ve kabızlığı önler.

*KUŞBURNU:* Çok yoğun vitamin zenginliği nedeniyle gözlerin dostudur. Vücuda dirilik sağlar. 100 gram kuşburnunda bir sandık portakala eşdeğer C vitamini vardır. İyi bir raşitizm ilacı, etkin bir kan temizleyicisidir. Güçlü bir kurt düşürücü ve bağırsak yumuşatıcısıdır. Mide kramplarına ve sindirim sistemi zorluklarına karşı faydalıdır. Romatizma ağrılarını gideriyor. Basur tedavisinde iyi sonuç veriyor.

*KUŞKONMAZ:* Hazımsızlığa karşı etkili. Antitoksit maddeler içeren bu sebze böbreği toksinlerden arıtıyor ve besinlerin hazmedilmesini kolaylaştırıyor.

**L**

*LAHANA:* Kansere karşı etkili olduğu bilinen sebzelerin başında gelir. Bol miktarda B, C ve E vitamini, potasyum içerir. Özellikle meme ve rahim kanserine karşı etkilidir. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Kandaki şeker miktarını düşürür. Sarılık ve safra kesesi hastalıkları için iyidir. Astıma faydalıdır. Bağırsak kanserine karşı etkili. Lahana kanser hücrelerinin üremesini engelleyen kimyasal bir madde (isotiocyanates) içeriyor. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, haftada bir gün lahana yiyenlerin bağırsak kanseri olma riskleri üçte iki oranında azalıyor.

## M

*MAYDANOZ:* Salata ve yemeklerin süsü maydanozun nerdeyse deva olmadığı dert yok gibi. A ve C vitamini ile demir, kükürt, fosfos ve mangan elementleri deposu olan maydanoz sindirimi kolaylaştırıyor, böbrek taşlarını düşürüyor, görme gücünü ve anne sütünü artırıyor. Bir demir deposudur. Genellikle taze yenen maydanozda, kalsiyum, potasyum ve A vitamini vardır. Bir tutam maydanoz, günlük C vitamini ihtiyacının çoğunu karşılar. Böbrekleri çalıştırarak idrar getirir ve taşları düşürüyor, kan şekerini normal seviyede tutar ve kansere karşı da koruyucudur. Yatmadan evvel yenildiğinde sabahları tatlı bir nefesle uyanmamızı sağlar. Anne sütünü artırır. Vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atar. Görme gücünü artıyor, kaynatılıp içiildiğinde ve cilde bu suyla pansuman yapıldığında sivilcelere iyi geliyor. Kaynatılan maydanozun suyu gözlere pansuman yapıldığında gözdeki iltihaplanmaları önlüyor ve yanmayı geçiriyor. Kaynatılıp sirke ile saçlar yıkandığında saçların uzaması ve kuvvetlenmesini sağlıyor.

*MANTAR:* Bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Özellikle Çinliler'in ilaç niyetine yedikleri bu sebze, bünyeyi hastalıklara karşı koruyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

*MARUL:* Kemik erimesine karşı etkili. Sütten bile daha fazla kalsiyum içeren bu sebze, kemikleri güçlendirmesi açısından bir numara. 100

gramında, küçük bir bardak sütün içinde bulunan kalsiyumdan daha fazlasına sahip. Bu miktar günlük kalsiyum ihtiyacının dörtte birine tekabül ediyor.

*MELEKOTU:* Kan dolaşımını düzenler. Terletir. Kurutulmuş melekotu dövülüp başa sürülecek olursa bitleri öldürür. Astım nöbetlerine faydalıdır.

*MEYANKÖKÜ:* Grip, nezle, anjin ve nefes darlığına faydalıdır. Öksürük ve balgam söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür.

*MISIR:* Yüzde 18.3 gibi yüksek oranda lif içeriyor. Mısırın içeriğindeki yüksek karbonhidrat, enerji seviyenizi yükseltir. İçinde protein, kalsiyum, demir, fosfor, A ve B2 vitaminleri bulunur.

*MUZ:* Folik asit, potasyum ve B6 vitamini bakımından son derece zengin bir meyvedir. Potasyum krampları önler.

## N

*NAR:* Vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Burun poliplerine faydalıdır. Şerit düşürür. Kalbi kuvvetlendirir. Mide, bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamileler fazla kullanmamalıdır.

*NOHUT:* Vücudu kuvvetlendirir. Anne sütünü arttırır.

## O-Ö

*ÖKSEOTU:* Kalbin atışlarını arttırır. Damar kireçlenmelerinde faydalıdır. Sara ve akciğer kanamalarında kullanılır.

## P-R

*PATATES:* Kızarmış yemezseniz kilo aldırmaz. Sindirimi kolaylaştırır, kabızlığı önler. Yorgunluğa karşı birebirdir. Bol miktarda C vitamini ve protein içerir. Vücuda enerji veren madde olan karbonhidrat içeren patates, C ve E vitaminleri ve beta karotin açısından en zengini. 100 gram patateste 80 kalori, 2 gram protein, 17 mg karbonhidrat, 7 mg kalsiyum, 53 mg fosfor, 20 mg C vitamini var. Her zaman söylenir, bir kez daha söylense sorun olmaz; patatesin besin değerinin büyük kısmı kabuğunda olduğundan soymak yerine özel bıçağı ile kazımak daha iyidir. Kabukları soyularak pişirilen patates C vitaminin yüzde 25'ini kaybediyor. Bu nedenle patatesi fırında kabuğuyla veya buharda ya da az suda pişirmek gerek.

*PIRASA:* İdrar söktürür. Mide rahatsızlığına iyi gelir. Kabızlığı giderir. Basur memeleri için faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur.

*PORTAKAL:* Antioksidantlar ile dolu bir meyve. Kanseri önleyici olarak bilinen bütün maddeleri içeriyor. Ayrıca bol miktarda C vitamini içeriyor. Kilo almaya engel olur. Kandaki kolestrolü düşürür. Vücudun C vitamini, potasyum, protein, B ve E vitaminleri ile kalp hastalıkları ve antikanserojen maddeler ile kanser riskini azaltıyor.

## S

*SALATALIK:* Salatalığın kendisi ya da suyu cildimizi bir tonik kadar temizler. Salatalık kabızlığı önler, böbrek ve kalp hastalıklarında vücutta biriken suyun atılmasına yardımcıdır.

Kalp hastalıkları ve enfeksiyonlara karşı etkili. Kükürt içeriyor ve bu madde vücudun enfeksiyonlara karşı dayanıklılığını artırdığı gibi, kolestrolü de düşürüyor.

*SALEP:* Öksürük ve bronşite faydalıdır. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Zihni çalıştırma gücünü arttırır.

*SOĞAN VE SARIMSAK:* Yüksek tansiyon ve kalp hastalığı tehlikesini azaltırlar. Soğan, mide kanserine yakalanma riskini; sarımsak da bağırsak kanserine yakalanma riskini azaltıyor. Sarımsağın mayasında bulunan maddeler hücrelerin zarar görmesini önleyerek, vücudu erken yaşlanmaya karşı koruyor. Antibiyotik ve nefes darlığını gideren bileşimler içeren sarımsak bağışıklık sistemini de kuvvetlendiriyor. Kalbe ve alerjik hastalıklara karşı etkili. Soğan içerdiği kimyasal maddelerle kalbimizi güçlendiriyor ve alerjik reaksiyonları engelliyor. Newcastle'da yapılan araştırmalar, düzenli bir şekilde soğan yiyenlerin damarlarının tıkanma riskinin azaldığını gösteriyor.

*SOYA:* Uzun yaşamak isteyen herkes mutlaka soya tüketmelidir. Soya, içerisinde östrojen hormonuna benzer işlev gören ve bu hormonun etkilerini sulandıran bir madde içerir ve buda kadın bünyesi için son derece yararlıdır. Çünkü, hücre yenilenmesini hızlandıran östrojen hormonunun aşırı üretimi, göğüs, rahim ve boyun kanserine yakalanma riskini çok arttırır.

## T

*TARÇIN:* Ruhi sıkıntıları giderir. Sürmenajda faydalıdır. Kalbi kuvvetlendirir. İştah açar, hazmı kolaylaştırır.

*TERE:* İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler, öksürük söktürür. İdrar söktürür, böbrekleri ve idrar yollarını temizler. Kanser, anemi ve lif hastalıklarına karşı etkili. Tere kanserle savaşan sebzelerin arasında olduğu gibi aynı zamanda en fazla kalsiyum, demir ve folik asit içerenlerin başında geliyor. Tere gibi yeşil sebzeler yiyen kadınların, life ilişkin hastalıklara yakalanma riskleri daha az.

*TON BALIĞI:* Çok yağlı olmasına rağmen Omega-3 adlı önemli bir yağ asiti içerir. Bu madde, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı ve şiddetli migren

ağrılarına iyi gelir. Ayrıca cilt kuruluğunu ve egzamayı tedavi eder. Ancak taze olarak yenmelidir. Konserve olarak satılan ton balığı yüksek D vitaminin içermekle birlikte Omega-3 yağ asitinden yoksundur.

*TURP:* Böbreklerdeki mikropları öldürür. Kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer şişliğini indirir. Sarılıkta faydalıdır. Safra taşlarının düşürülmesine yardımcıdır. Romatizma, siyatik astım ve bronşite faydalıdır.

## V

*VİŞNE:* İshali keser. Ateşi düşürür. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir.

## Y

*YENİBAHAR:* Damar sertliğini önler. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir.

*YOĞURT:* Vücudun çeşitli organlarında bulunan bakterilerden bağırsakta barınanları, sindirim sisteminin düzenli çalışması açısından önemlidir. Bu bakteriler, enfeksiyonların ve bulaşıcı bir hastalık geçirirken almak zorunda kaldığımız antibiyotiklerin saldırısına uğrayabilir. Bu da sindirim sistemini harap eder. Yoğurt bu sorunu çözer, azalan bakteri miktarını normal seviyesine getirir ve enfeksiyonları hem önler, hem de onlarla mücadele eder. Bağışıklık sistemini de canlandırır. Kalsiyum oranı sütten fazla olan yoğurdun, protein oranı süte eşittir.

*YULAF:* Çocukların hazım güçlüklerini giderir. Bedeni ve ruhi yorgunlukları giderir. Kandaki şeker miktarını azaltır.

*YERALMASI:* Şeker hastaları için faydalıdır. Besleyicidir. Vücudun direncini arttırır. Kabızlığı giderir.

## Z

*ZENCEFİL:* İştah açar. Kusmayı önler. Bağırsak bozukluklarını giderir.

*ZEYTİN:* Zeytinyağı, safrayı artırır. Karaciğeri çalıştırır. Karaciğer ağrılarını keser. Sarılıkta faydalıdır. Yaprak ve kabukları yüksek tansiyonu düşürür. Kandaki şeker miktarını düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur.

## BAHARATLARLA BASİT TEDAVİ YÖNTEMLERİ

# BAHARATLARDAKİ ŞİFA

*Anason:* Haziran-Ağustos aylarında, beyaz renkli çiçekler açan, 50-60 cm yüksekliğinde, bir senelik bitkidir. Gövdesi dik, silindir biçiminde, içi boş, çok dallı, tüylü ve üstü çizgilidir. Alt yaprakları uzun saplı, oval veya kalp biçimindedir. Çiçekler bileşik şemsiyelerde toplanmışlardır. Meyveleri armut şeklinde küçük, üzeri tüylü, yeşilimsi sarı renklidir. Başta Ege bölgesi olmak üzere bütün Anadolu'da bahçelerde yetiştirilir. Kültür anasonunun vatanının Anadolu olduğu tahmin edilmektedir. Meyvelerinde nişasta ve uçucu yağ bulunmaktadır. Anason tıpta mide ve bağırsak gazlarının teşekkülünü önleyici, hazmı kolaylaştırıcı ve göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Ayrıca nefes darlığı, öksürük ve kalp çarpıntısı rahatsızlıklarında da etkilidir. Anason yüksek dozda alındığında baş ağrısı, uykusuzluk, görme zorluğu yapar. Daimi kullananlarda anisizm hastalığına sebep olur. Bilhassa çocuklara uyku vermede, midede teşekkül eden gazları gidermede çok faydalıdır.

Bebekler için bir çay kaşığı tohum bir bardak suya olmak üzere çay olarak hazırlanır. Yemeklerden önce veya süte katılarak bir kaç çay kaşığı verilir.

Büyükler % 1-2'lik çayını günde 2-3 bardak alabilir. Kullanılan kısmı, meyveleri ve yapraklarıdır. Meyveleri tamamen olgunlaştıktan sonra toplanır ve gölgede kurutulur.

*Çörekotu:* Haziran-Temmuz ayları arasında yeşille karışık açık mavi renkli çiçekler açan, 20-40 cm boyunda bir senelik, otsu bir bitkidir. Yol kenarları ve bilhassa ekin tarlaları içinde bulunur. Gövde dik ve kısa tüylüdür. Yaprakların alttakileri saplı, üsttekileri sapsızdır. Çiçekler uzun saplı ve tek tektir. Taç yaprakları iki loplu ve bal özü bezleri taşıyan 8 tâne küçük parça hâlindedir. Meyveleri çok tohumlu olup, tohumlar siyah renkli ve oval şekillidir. Güney Avrupa, Balkan memleketleri, Kuzey Afrika, Türkiye ve Hindistan'da yetiştirilmektedir. Bitkinin kullanılan kısımları tohumlarıdır. Tohumları tamamen olgunlaştıktan sonra toplanır ve güneşte kurutulur. Çörekotu tohumlarında uçucu ve sabit yağ, tanen, sekerler, glikozit bünyeli bir saponin ve alkaloitler bulunmuştur. Tohumları gaz söktürücü, uyarıcı ve idrar söktürücü olarak kullanılmaktadır. Güzel kokusu sebebiyle müshil ilaçlarının içine ilâve edilen iyi bir lezzet ve koku değiştiricidir.

Çörekotunun Anadolu'da bulunan ve aynı şekilde kullanılan diğer türleri şunlardır:

*Sam çörekotu (Nigella damascena):* Yaprakları parçalıdir. Çiçekleri tek ve üst yapraklar tarafından örtülmüş durumdadır. Parlak mâvi çiçeklidir.

*Kır çörek otu (Nigella arvensis):* 10-30 cm yüksekliğinde mâvi çiçeklidir. Yaprakları sivri parçalıdır. Tohumları kurt düşürücü olarak da kullanılır.

*Defne:* 6-18 m yüksekliğinde, yuvarlak tepeli ve sık dallı bir ağaçtır. Almaşık sapın iki yanında karşılıklı değil de aralıklı olarak bir sağda, bir solda bitmiş yapraklar şeklinde dizilmiş, 7.5-10 cm uzunluğundaki yapraklar oval biçimli, donuk renkli derimsi ve sert kenarları da genellikle dalgalıdır. Bitkinin sarımsı veya yeşilimsi beyaz renkte küçük çiçekleri, olgunlaştığında rengi koyu mora dönen tek tohumlu, etli meyveleri vardır. Bitkinin kullanılan kısmı yaprak ve meyveleridir. Yaprakları uçucu yağ yönünden zengindir. Baharat olarak kullanılır. Defne meyvelerinde de uçucu yağ ve diğer yağlar, acı maddeler bulunur. Meyveleri midevî ve sinir

ağrılarına karşı kullanılır. Meyve yapraklarından elde edilen yağ cildi tahriş edici merhemlerin içine konur. Aynı maksat için veteriner hekimlikte de kullanılır. Bundan başka sabun ve şampuanlara koku vermek için de kullanılır.

*Hardal:* 0,2-1.5 m boylarında beyaz veya sari çiçekli, yıllık otsu bitkilerdir. 10 kadar türü vardır. Türlerinin çoğu Akdeniz çevresi memleketlerinde yetişir. Hardalın beyaz hardal otu, siyah hardal otu, yabanî hardal olmak üzere değişik türleri vardır.

*Siyah hardal otu (Sinapis nigra):* 1-1.5 m boyunda, bir yıllık sari çiçekli otsu bir bitkidir. Yaprakları saplıdır. Meyveleri 1-3 cm uzunlukta 2-3 mm genişlikte, sap üzerine yatık, tüysüz, hemen hemen dört köseli, kısa sivri uçludur. Yassı ve köseli olan meyvelerinde tohumların bulunduğu yerler şişkindir. Tohumlar kırmızımsı siyah renktedir. Bitkinin Orta Avrupa, Anadolu ve İran'da kültürü yapılır. Kullanılan kısımları tohumları ve tohumlarından elde edilen yağıdır. Bitkinin yaprakları dökülmeye başladığında meyve salkımları toplanır. Bunlar 15 gün kadar gölgede kurutulduktan sonra tohumları alınır. Çok eskiden beri tıpta kullanılmaktadır. Dâhilen hardal tohumu unu az dozlarda midevî, yatıştırıcı ve tarçınla karıştırılırsa iyi bir iştah açıcıdır. Hardal yağı cildi tahriş eder, onun için sürüldüğü yer kızarır. Hafif antiseptiktir. Dumanı öksürük ve gözyaşı getirir. En fazla baharat olarak kullanılır. Deriyi tahriş edip, kızarttığından iç organlardaki kanı dışarıya toplar. Zehirlenmelerde kusturucu etkisinden faydalanılır.

*Hindistan cevizi:* Srilanka, Malezya ve Afrika ülkelerinde yetiştirilir. Baharat olarak kullanılan, bilinen Hindistancevizi meyvesinden farklıdır. Küçük hindistancevizi olarak anılır fakat tamamen farklı olan bir bitkidir. Tropik bölgelerde (Moluk Adaları) yetişir. Yaz ve kış yeşil olur. 10 m yüksekliğindedir. Avrupalılar buna "muskatcevizi" de derler. Çünkü Avrupa'ya eskiden Arabistan limanlarından Muskat'tan gönderilirdi. Tohumları tıpta kullanılır. Meyveleri kapsül biçimdedir. Her kapsül irice bir tohum ihtivâ eder. Tohumun içinde "arillus" denilen ağsı bir örtü vardır. Aromatik kokusundan dolayı bazı ilaçların bileşimine girer. Sindirim kolaylaştırıcı ve gaz söktürücü etkisi vardır. Bu sebeple bilhassa küçük çocuklara verilir. Etli kısmı da aromatik kokuludur. Yüksek dozları

zehirlidir. Türkiye'de yılda 1500 ton civarında tüketilir. Tatlı ve pastacılarda yoğun olarak kullanılır.

*Karanfil:* 10-20 m yüksekliğinde, yaprak dökmeyen ağaçlardan elde edilir. Vatanı, tropik Asya (Moluk Adaları, Zengîbar) dır. Karanfil, bildiğimiz süs karanfil çiçeğinden farklıdır. Yaz kış yeşil kalan yaprakları, serttir. Çiçekleri pembedir ve kiraz çiçekleri gibi demet hâlinde bulunurlar. Bu çiçeklerin kurutulmuş tomurcukları "karanfil" adını alır. Kurutulmuş tomurcuklar, 10 mm. boyunda, çiviye benzer şekilde, ovaryumu hafif dört köseli, dört taç ve çanak yaprağından meydana gelmiş olup, kırmızı-kahve renklidir. Çiçek sapları da karanfil adıyla satılmakta ise de ikinci kalite ürün sayılmaktadır. Karanfile koku ve lezzetini veren "eugenol" adındaki bir uçucu yağdır. Kurutulmuş tomurcuklar ezilip subuharı distilasyonuna tâbi tutulursa % 14-20 kadar karanfil esansı denilen uçucu yağ elde edilir. Bu uçucu yağ da % 80-90 kadar eugenol ve %3 kadar da asetil eugenol bulunur. Eugenol, hoş kokulu, kuvvetli antiseptik ve analjezik bir maddedir. Karanfil çok eski çağlardan beri baharat olarak kullanılmaktadır. Eskiden saraylarda konuşacak kimseler, nefesleri güzel koksun diye karanfil kullanırlardı. Tıpta, diş hekimliğinde, diş tedâvisinde ağrı kesici ve antiseptik olarak kullanılır. Gaz söktürücü bir etkisi de vardır. Diş macunlarının terkibine girer. Pasta ve şekercilikte, parfümeride ve sabun sanâyinde kullanılır. Ayrıca eugenol, vanilin eldesinde kullanılan başlıca maddelerden biridir. Bugün karanfilin en çok yetiştirildiği ve ihraç edildiği ülkelerin başında Zengibar ve Madagaskar gelir.

*Kekik:* Mayıs-Eylül ayları arasında çiçek açan çok yıllık, çok dallı, odunsu bir bitkidir. Yol kenarlarında, kurak bölgelerde, bilhassa dağlık yerlerde çok rastlanır. Tabanda odunlaşmış bir gövdesi, ince dört köşeli ve kırmızımsı renkli dalları vardır. Yaprakları 1 cm kadar uzunlukta, oval, sapsız veya kısa saplıdır. Yapraklarda, uçucu yağ depo eden salgı tüyleri bulunur. Çiçekler küçük, iki veya çok çiçekli pembemsi, morbeyaz veya kırmızı renklerde, dalların uçlarında küresel durumlar teşkil ederler. Çanak ve taç yaprakları tüpsü ve lopludur. Anadolu'da oldukça yayılmış olup, birçok çeşitleri de vardır. Memleketimizde 37 kekik türü bulunmaktadır. Halk arasında kekiğe benzeyen mercan köşk veya merzengüs (origanum) türleri; İstanbul kekiği, İzmir kekiği gibi adlarla kekik yerine kullanılmaktadır. Kekiğin sarımsı renkte bir uçucu yağı vardır. Bu yağda

önem li olan ve kokusunu veren “Thymol” bulunur. Kekik, çay hâlinde mide ağrılarına karşı, dolaşım uyarıcısı, baharat olarak ve idrar söktürücü olarak kullanılır. Thymol, az dozlarda midevî, balgam söktürücü, sinir kuvvetlendirici ve boğaz ağrılarına karşı kullanılır. Yüksek dozlarda ise antiseptik ve kurt düşürücü olarak verilir.

*Kimyon:* Konya ve Polatlı’da yetiştirilir. Konya’da yetiştirilen, sarımtırak bir renge sahiptir. Çekildiği zaman, Polatlı cinsi hafif esmer olur. Sucuk ve köfte yapımında kullanılır. Aromatik yapısı sebebiyle, kıyma ile yapılan yemeklerde tercih edilen bir baharattır.

*Kırmızı Pul Biber:* Güneydoğu illerinde, en çok Gaziantep ve Islahiye’de üretiliyor. Biberin yüzde 60’ı Islahiye’de üretilir. Fakat buna Maraş biberi denir. Kırmızı Biber, kurutulup, taş değirmende kalın bir şekilde öğütülür. Yıllık 10 bin ton tüketiliyor.

*Köfte Baharı:* Bu baharat, değişik baharatların belirli ölçülerde karıştırılıp öğütülmesinden elde edilen bir karışımdır. Ana maddesi “kişniş”dir. Karabiber, Tatlı-Kırmızı Biber, az miktarda Karanfil, Defne yaprağı ve Kekik’ten oluşur.

*Susam:* Bir metre boyunda, yağ veren, yıllık otsu bir bitkidir. Başlıca Hindistan, Çin ve Sudan’da yetişir. Susam, sıcağı çok sever. Isı miktarı fazla olan yerlerde tohum verimi ve yağ oranı artar. Orta derecede ağır ve humuslu topraklarda iyi yetişir. Tohumlarından % 50 civarında yağ elde edilir. Yağı hemen hemen kokusuz ve soluk renklidir. Yemek yağı olarak kullanılır. Tedavide, müshil etkilidir. Kabukları soyulmuş susam tohumlarının ezilmesiyle tahin elde edilir. Bu da tahin helvası yapımında kullanılır. Ayrıca susam tohumları simit ve pastaların üzerine konur.

*Sumak:* Güneydoğu Anadolu’da yetişen, çalı gurubundan, bodur bir ağacın yapraklarının kurutulup toz haline getirilmesiyle elde edilir. Yaprakları, şekerler ve sari renkli boya maddeleri taşırlar. Kabız edici, kan kesici, antiseptik etkili olup, ayrıca yünlü kumaşların boyanmasında kullanılır. Boğaz ve diş etleri hastalıklarında da gargara hâlinde kullanılır. Sumağın, sarı çiçeklerinin taç yaprakları ve meyvelerinde oldukça keskin ekşi bir lezzet vardır. Güney-doğu’ya has “ezme” ve çeşitli yörelerde yapılan mantı ile birlikte yenilir.

*Tarçın:* Vatanı Güney ve Güneydoğu Asya olan, yaprak dökmeyen aromatik kokulu ağaçtan elde edilir. Kuvvetli antiseptik özelliği vardır.

*Tatlı Toz Biber:* Hiç acısı olmayanı, Geyve'de, Osmangazi civarında üretiliyor. Tatlı Kırmızı Biberi'nin kurutulup öğütülmesiyle elde ediliyor. Ayrıca, acı olan cinsi ise Karacabey, Kemalpaşa ve İnegöl'de yetiştiriliyor.

*Vanilya:* Birçok tropikal ülkede yetiştirilen, tırmanıcı gövdeli bitkilerdir. Vatanı Meksika, Madagaskar, Java ve Antillerdir. Bitkinin yaprakları sapsız, yassı ve etlidir. Meyveleri 15-20 cm uzunlukta, yassı, iki uca doğru incelmiş, parlak siyahımsı renkli bir kapsüldür. Kokusu özel ve tadı acıdır. Yeşilken toplanıp, sonra suda haşlandıktan sonra kurutulan meyveleri kullanılır. Özel kokulu vanilin maddesi ancak fermentatif bir kurutma sonucunda meydana gelmektedir. Mîde ve sinir sistemini uyarıcı etkilere sâhiptir. Koku verici olarak gıda sanayinde kullanılmaktadır.

*Yenibahar:* Batı'da "Jameika Biberi" olarak da bilinir. Başta Jameika olmak üzere, Meksika ve Malezya'da yetiştirilen Yenibahar, "Pimento Officinalis" adlı bitkinin, olgunlaşmamış meyvelerinden elde edilir. Özellikle köftelerde kullanılır. Yılda 500 ton tüketiliyor.

*Zencefil:* 100 cm boyunda kamış görünüşünde çok yıllık otsu bir bitkidir. Yapraklar mızrak şeklinde sivri uçlu ve tarçın kokuludur. Çiçekler sarı renkli ve çoğu bir arada bulunurlar. Zencefilin vatanı Güney Asya olmakla beraber Hindistan, Batı Afrika gibi birçok tropik bölgelerde ekimi yapılır. Memleketimizde ancak seralarda yetiştirilir. Nemli iklimi ve sulak yerleri sever. Bitkinin kökleri nişasta, reçine ve uçucu yağlar taşır. Kökler yassı ve grimsi renklidir. Kuvvetli kokulu ve biraz acımsı lezzetlidir. Baharat olarak kullanılır. Zencefil yağının hazmı kolaylaştırıcı tesiri vardır. Ayrıca yatıştırıcı ve gaz söktürücü etkiye sâhiptir.

# BİTKİSEL ÇAYLAR

Çoğu ilacın temelinde bulunan bitkilerin çayları da birer şifa kaynağıdır. Bitkilerle tedavinin her zaman için, ilaç tedavisinden daha uzun süreceğini bilmenizde fayda vardır. Bitkiler, hastalığa yakalanmadan önce önlem olarak kullanılmaya başlanmalı, basit hastalıklar bitki çayları, kompresler ve bitkilerden yapılmış yağlarla tedavi edilmelidir. Ciddi hastalıklarda da doktorun verdiği tedaviye paralel olarak bitkilerden yararlanılabilir.

Doğada şifalı bir çok bitkiden şifalı çaylar elde edilebilmektedir. Bitki çayı hazırlarken de şunlara dikkat etmek gerekir. Bitki çayı hazırlarken özellikle taze kaynamış klorsuz su kullanılmalı. Birçok hastalıkta klorun zararlı olduğu saptanmıştır. Suyunuzu kaynattıktan sonra bir iki dakika dinlendirin. Porselen bir demliğe önce çayını yapacağınız bitkiyi koyun ve üzerine gerekli miktarda su ekleyin. Genellikle 1 tatlı kaşığı kuru veya bir avuç taze ot için dörtte bir litre su kullanmak gerekir. Çayın demlenmesi için 2-5 dakika yeterlidir. Kök bitkilerden çay yapacağınız zaman (zencefil, havlıcan gibi), aynı miktarda su ve bitkiyi birlikte cezveye koyup kaynatma yoluyla çayınızı yapabilirsiniz.

*Ihlamur:* Soğuk algınlığına ve öksürüğe karşı en etkili ve en yaygın olarak kullanılan doğal ilaçlardan biri olan ıhlamur, uykusuzluk, spazm ve kan dolaşımı bozukluklarında da kullanılır. Özellikle akşam saatlerinde fazla içmemeye dikkat etmek gerekir, çünkü fazla miktarda alındığında uykusuzluğa neden olabilir. Yapraklarında çok miktarda klorofil taşımasından dolayı kansızlık durumunda kullanılmasında fayda vardır. Diğer çaylarda olduğu gibi ıhlamuru da hazırladığınız zaman için ve bir daha kaynatmayın. Çünkü uzun süre kaynatılıp içilen ıhlamur size yarardan çok zarar verebilir.

Ihlamur çiçeği yatıştırıcı, idrar verici, göğüs yumuşatıcı ve balgam söktürücü olarak çay halinde kullanılır. Ihlamur çiçeği banyosunun da yatıştırıcı bir özelliği vardır. Balla karıştırılıp içilirse mide ülserine faydalıdır. Kan dolaşımını düzenler.

*Yogi Çayı:* Hintli yogilerin içtiği baharatlı bir çay. Tam da kış mevsimine uygun, yani ısıtıcı. Ayurvedik bir çay yogi çayı ve yoğun baharatların karışımından oluşuyor. Bu çayı hazırlamak için ufak bir tencereye bir parça kabuk tarçın, 4-5 kakule tanesi, 1 ufak kök zencefil, 2 karanfil ve 4-5 adet tane karabiber koyun. Üzerine 2 su bardağı su ilave edip 5 dakika kadar

kaynattıktan sonra dilerseniz içine 1 tatlı kaşığı siyah çay ekleyip biraz demlendirip süzün. Dilerseniz sütle karıştırıp için.

*Isırgan:* Isırgan, birçok rahatsızlığa iyi gelen ve sonbahardan ilkbaharın sonuna kadar bahçelerde bol miktarda yetişen bir ottur. Özellikle metabolizma rahatsızlıklarına, mide, bağırsak, böbrek, romatizma ve gut hastalıklarına iyi gelir. Ayrıca nefrit, sarılık, idrar yolları taşları ve özellikle kansere karşı günde 3-4 fincan ısırganotu çayı çok yararlıdır. Isırgan çayını hazırlamak için kişi başına bir tatlı kaşığı kuru veya bir avuç taze ısırganotu yeterlidir.

*Biberiye:* Bu güzel kokulu bitkinin kullanılmadığı hastalık yok gibi. Özellikle kan dolaşımı hastalıklarına, romatizma ve astım hastalıklarına, mide ve bağırsak gazlarına karşı kullanıldığı gibi ağır yemeklerden sonra içildiğinde sindirimi kolaylaştırır. Ayrıca bronşit, öksürük, migren, gastrit, başağrısı, ağrılı adet, düşük tansiyon, kabızlık, safra kesesi taşı, ishal ve karaciğer rahatsızlıklarında da kullanılır. Hoş bir tat vermesi açısından biberiye çayına bir parça da kabuk tarçın atabilirsiniz.

*Rezene:* Rezene, Ege Bölgesi pazarlarında bahar aylarında bol bulunan bir bitkidir. Rezene çayı özellikle gaz ve kramp ağrılarında, mide ve bağırsak rahatsızlıklarında kullanılır. Özellikle bebeklerin gazlı olduğu zamanlarda sık başvurulan bir ilaçtır rezene çayı. Öksürük ve soğuk algınlıklarında ve çocuklarda boğmaca hastalığı sırasında rezene çayı yararlıdır. Listeyi uzatmak mümkün: Hıçkırık, bulantı, idrar yolları iltihabı, böbrek taşları gibi birçok durumda rezene çayına başvurabiliriz. Bilinen en iyi gaz söktürücü bitkisel çaydır. Aynı zamanda, bebeği olan anneler için süt artırıcıdır.

*Hindiba:* Hem salatalarda, hem de haşlanarak zeytinyağı ve limon ilavesiyle kullanılabilen hindiba iyi bir idrar söktürücüdür. Karaciğer hastalarının, romatizmalıların ve şeker hastalarının sofralarının başköşesine oturtması gereken otlardan biridir hindiba ve bunlardan başka bağırsakları yumuşatır, müzmin romatizma, gut, böbrek ve safra kesesi hastalıklarında yararlıdır. Hindiba köklerinden yapılan kahve iyi bir iştah açıcıdır. Romatizma hastaları ilkbahar ve sonbaharda 4-6 hafta arası sabah ve akşam hindiba çayı içerek kür yapabilirler ve faydasını da hızla görürler. Hindiba çayı hazırlamak için kişi başına 1-2 tatlı kaşığı doğranmış hindiba kullanılır.

*Nane:* Nane çayı, mide ve bağırsak gazlarında, bulantı ve kalp çarpıntısında içilir. Sindirim sistemi rahatsızlıklarında, karın ağrısı, ishal, safra kesesi taşı, baş ağrısı, migren, sinüzit, diş ağrısı, halsizlik, bronşit, öksürük gibi rahatsızlıklarda da tedavi edici özelliği olan nane, nefes darlığında da şöyle kullanılabilir: Bir tülbentin üzerine bal konur, üzerine taze veya kuru nane yaprakları serpilir ve yatmadan önce göğüs üzerine bağlanır, sabaha kadar bırakılır.

Yaprakları çay halinde yatıştırıcı, midevi, gaz söktürücü, bulantıyı giderici olarak kullanılır. Bunun yanında çeşitli ilaçların terkibinde kullanıldığı gibi, yaprakları çiğ veya kurutulmuş olarak yemeklere konur. Nane esansı, çok miktarda zehir etkili olmasına karşılık az miktarı mide ağrılarına ve bulantılara karşı kullanılabilir. Nane uçucu yağı da oldukça fazla kullanılan bir yağdır.

*Kekik:* Kekik çok güçlü bir antiseptik olarak biliniyor. Kekik yağından elde edilen timol birçok ilaçta, hatta ameliyatlarda yara temizlemek için kullanılıyor. Eski zamanlarda salgın hastalıklarda kullanılan kekik günümüzde de grip salgınlarında bol bol kullanılmalı. Ve boğmaca olana, öksürene, bronşite yakalanana, midesi rahatsız olana, ishal olana, adet sancısı çekene kekik çayı içirmeli. Böcek sokmalarında deriye sürülerek kullanılan kekik, cilt hastalıklarında da banyo suyuna atılarak kullanılabiliyor.

*Zencefil:* Ayurveda ve Çin Tıbbı'nda 5 bin yıldır kullanılan zencefil, ısıtıcı bir ottur. Özellikle metabolizma rahatsızlıklarında temizleyici, düzenleyici ve canlandırıcı bir etkiye sahip. Ayrıca faranjitte, ishal, gaz gibi durumlarda, kan dolaşımını artırmak için, kas hastalıklarında ve romatizmal ağrılarda kullanılıyor. Soğuk algınlıklarında çayını içebilir, öksürük için zencefil-zerdeçal-bal karışımını sabah ve akşam aç karnına şurup niyetine kullanabilirsiniz. Zencefil canlandırıcı olduğu için akciğerleri temizler, gazı önler ve terlemeyi artırarak cildin de temizlenmesini sağlar.

*Adaçayı:* Kızılderililerin kutsal bitkisi sayılan adaçayı, Akdeniz yöresinde bol bol yetişir. Antibiyotik ilaç görevi gören adaçayı diş eti rahatsızlıklarında ve boğaz ağrılarında çok yararlıdır. Sinir bozukluğu, baş dönmesi, titremeye iyi gelir ve menopoz döneminde karşılaşılan terlemeyi durdurur. Ayrıca dolaşım sistemi hastalıklarında, tansiyon düşüklüğünde,

sindirim sistemi bozukluklarında, psikolojik rahatsızlıklarda, halsizlikte, sinir hastalıklarında da kullanılır. Özellikle boğaz ve ağız içi iltihaplarında günde birkaç defa adaçayıyla hazırlanıp soğutulmuş çayla gargara yapın, iyi geldiğini göreceksiniz.

Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Mide bulantısını keser. Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Boğaz, bademcik ve dişeti iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Astımdaki sıkıntıları geçirir. İdrar ve ter söktürür. Banyo suyuna katılıp yıkanılırsa; zindelik verir. Günde, 3 kahve fincanından fazla içilmemelidir.

*Elma:* Elma, besin değeri dışında nefes darlığı ve kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur, lifli olduğu için bağırsakları temizler, karaciğerinden şikayet edenler, romatizmalılar ve hatta şeker hastaları bile elmadan faydalanabilirler. Elma yatıştırıcı, uyku vericidir, başağrılarına iyi gelir. Taze elma suyu cilde sürüldüğünde dokuları sağlamlaştırır ve teni güzelleştirir. İlkbaharda toplanan elma çiçekleri kurutularak sonbahar ve kış aylarında kaynatılır ve göğse; öksürüğe iyi gelecek bir şurup elde edilir. Kurutulmuş elma parçalarından çay yapabileceğiniz gibi kabuğuyla küçük parçalara böldüğünüz elmaları kaynatarak içine isterseniz limon ve portakal koyarak çay olarak tüketebilirsiniz.

*Böğürtlen:* Dikenli ve çalı görünümünde bir bitki. Ekilmemiş yerlerde, çit, yol ve hendek kenarlarında çok bulunur. Meyve birçok meyvenin oluşturduğu bileşik küre biçimindedir. Kullanılan kısımları yaprakları ve çiçek tomurcuklarıdır. Yapraklar çiçek açmadan toplanır, gölgede kurutulur. Yapraklarda tanen ve organik asitler ihtiva eder. Hafif kabız edici özelliği olmakla beraber; diş etleri, bademcik ve boğaz iltihaplarında, ishal ve basurda kullanılmaktadır.

*Sideritis:* Uyarıcı, gaz söktürücü, iştah açıcı ve mide ağrılarını kesici özelliklere sahiptirler.

*Kuşburnu:* Çok yoğun vitamin zenginliği nedeniyle gözlerin dostudur. Vücuda dirilik sağlar. 100 gram kuşburnunda bir sandık portakala eşdeğer C vitamini vardır. İyi bir raşitizm ilacı, etkin bir kan temizleyicisidir. Güçlü bir kurt düşürücü ve bağırsak yumuşatıcısıdır. Mide kramplarına ve

sindirim sistemi zorluklarına karşı faydalıdır. Romatizma ağrılarını gideriyor. Basur tedavisinde iyi sonuç veriyor

*Melisa:* Yapraklar yatıştırıcı, midevi, gaz söktürücü, terletici ve antiseptik etkilere sahiptir. Huzursuzluk ve sıkıntıları giderir. Hafıza zayıflığına faydalıdır. Baş dönmesi ve kulak çınlaması gibi şikayetleri keser. Hazımsızlık, baş ağrısı ve migrende de faydalıdır. Daha çok çay halinde kullanılır.

*Papatya:* Çiçek durumu başları, çiçek açmadan önce toplanarak gölgede kurutulur. Çay halinde sabahları aç karnına bir bardak içilebilir. İdrar çoğaltıcı, iştah açıcı, yatıştırıcı ve gaz söktürücü etkilere sahiptir. Basur memelerinde ağrı kesici, tedavi edici etkiye sahiptir. Boyar madde olarak da kullanılır.

*Salep:* Öksürük ve bronşite faydalıdır. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Zihni çalıştırma gücünü arttırır.

*Sinameki:* Memleketimizde çok kullanılan müshil ilacıdır. Kolit ve spastik kabızlıkta kullanılmaz.

## *Neden Bitkisel Çaylar?*

Siyah çayın etkinliği gittikçe azalıyor. Şimdi yükselen trend bitkisel çaylar. Bu çayların vücuda faydaları saymakla bitmez. Ancak bunun gerçekleşmesi için bir günde 4-5 fincan bitki çayı içmek gereklidir. Yeşil çay vücudu zırh gibi koruyor. Yüksek tansiyondan uykusuzluğa kadar birçok derde derman olan çaylar, doğru şekilde hazırlanmazsa zararlı etkileri ortaya çıkıyor.

Bitkisel çayların; alternatif içecek, koruyucu ve tedavi amaçlı olmak üzere üç grupta ele alındığını belirtelim. Bu çaylar gün boyu içilen çay ve kahvenin yerine sağlıklı bir içecek olarak değerlendiriliyor. Çoğu kişi sabah çayından sonra artık; kuşburnu, elma, adaçayı bitkilerinden hazırlanan çayları tercih ediyor.

Bitkisel çaylar vücudun direncini artırarak, hastalıklara karşı bir duvar örüyor. Nezle, grip gibi günlük rahatsızlıkların yanında böbrek, karaciğer hastalıkları, yüksek tansiyon gibi hastalıklarda da bitkisel çaylar yaygın bir şekilde kullanılıyor. Ancak, kanser gibi çok ciddi hastalıkların tedavisinde bitkilerin çay halinde ilaç olarak kullanımı da görülmektedir.

Bu yanlış ve hastanın sağlığını tehlikeye sokacak bir durumdur.

Doğru şekilde hazırlanmadığında bitkisel çaylar etkisini göstermez. Bitkisel çaylar, demleme, kaynatma ve normal ısıda hazırlanabilir. Yöntemlerin seçimi önemli. Çünkü bitkisel çay çözeltisine geçecek maddeler, bu hazırlama yöntemlerine göre değişebilir. Yanlış yöntem seçilirse, istenen maddeler geçmeyebilir veya istenmeyen maddeler geçebilir. Bitkisel çayların bir ilaç şekli olduğu unutulmamalıdır.

## *Düzenli İçin*

Bitkisel çayların tedavi ve koruma amaçlı kullanıldığında, düzenli bir şekilde içilmesi gerekir. Bitkisel çaylar tedaviye uygun şekilde kullanıldığında istenen etki ortaya çıkabilir. Tedavinin gerektirdiği süre tamamlanınca çay içilmesi de bırakılmalı. Aksi taktirde mutedil etki yapan maddelerin birikmesinden istenmeyen etkiler ortaya çıkabilir. İstenen etkinin ortaya çıkabilmesi için kürler arasında bir süre bırakılmalı.

Hastalara genelde, sabah aç karnına ve akşam yatmadan önce birer bardak bitkisel çay içmeleri önerilir. Başka bir şekilde tavsiye edilmemişse, çayların etkisini gösterebilmesi için aç karnına, sıcak ve yudum yudum içilmelidir.

## *Şeker Yerine Bal Katın*

Bitkisel çaylara tatlandırıcı olarak süzme bal ilavesini tavsiye edebiliriz. Öksürüğe karşı kullanılan çaylarda bal ilavesi, balın da etkisiyle çayın daha etkili olmasını sağlayacaktır. Suni tatlandırıcıların bitkisel çaylara ilave edilmesini önermiyoruz. Çünkü çaydaki etkili maddelerle reaksiyona girmesi kaçınılmazdır. Uçucu yağ taşıyan droglarla hazırlanan çayları, herhangi bir tatlandırıcı katmadan içmek gerekir.

## *Erkeklere Uyarı*

Adaçayında doğal östrojene (Kadınlık hormonu) yakın bileşikler bulunmaktadır. Erkekler bu çaydan günde iki fincandan fazla tüketmemelidirler. Yanlış hazırlandığında ve tüketildiğinde, olumsuz etkisi ortaya çıkabilir.

Adaçayı kaynatılmaz. Haşlama yada demleme şeklinde hazırlanır. İki, en fazla üç dakika kaynar su içinde kalırsa o zaman yararlı maddelerini verir. Daha fazla kaynatılırsa acı bir tat oluşur. Bu da bitkinin zararlı maddeler verdiğini gösterir. Adaçayını erkekler çok fazla tüketirlerse, içeriğindeki kadınlık hormonu yüzünden vücudun hormonal dengesi bozulabilir. Bu da testesteron (erkeklik hormonunu) seviyesini kötü yönde etkileyecektir.

## *Kalbe Birebir*

Günde 4-5 fincan yeşil çayın kanserden koruyucu etkisi var. Mayalanmamış siyah çaydan elde edilen yeşil çayın vücut üzerindeki etkileri çok olumlu yöndedir.

Yaşlanma ve yıpranmaya yol açan maddelerin vücuttan temizlenmesine yardımcı olur. Kan kolesterolü ve lipid düzeyini normal sınırlarda tutmaya yardımcı olup, kalp sağlığını koruyor. Yeşil çayda bulunan polifenol ve kateşin adı verilen maddeler, tümör oluşumuna yol açan maddeleri yok ediyor. Yeşil çayın yaygın olarak içildiği Asya ülkelerinde, Batı'ya oranla kanser vakalarının daha az olduğu biliniyor.

## *Gençlik Aşısı Ginseng*

Yaşlılık ve ona bağlı etkileri azaltmakta "ginseng çayı"nın önemli etkisi vardır. Zihinsel ve fiziksel kapasitenin artırılmasına yardımcı olur. Cinsel gücü artırıcı etkisi vardır. Yorgunluğu azaltır. Ginseng kökünün farklı türleri, vücutta değişik şekilde etki gösterir. Dünyada en çok bilinen türleri; "Kırmızı Kore, Sibirya ve Kanada ginsengi"dir. Kore ginsenginin canlandırıcı, uyarıcı ve ısıtıcı etkisi var. Sibirya yani soğuk iklim ginsenglerin etkisi ise tam tersi. Yaşlanma ve yıpranmaya karşı koruyucu özellikleri var. Kişinin fizyolojik durumuna göre ginseng seçimi yapılmalı. Yüksek tansiyonu, aşırı çarpıntısı olan birine kırmızı ginseng vermek yanlış olabilir. Sabah ve öğlen, günde iki fincan ginseng tüketiminin vücut için yararları çok büyüktür.

# *Bitkisel Çaylar ve Faydaları*

*Sarı Kantaron*

Hazmı kolaylaştırıyor

Mide yanmalarına iyi geliyor

Heyecanı yatıştırıyor

Uykusuzluk durumunda rahatlatıcı etkisi var

Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı

Sarı Kantaron'dan hazırlanan eriyik yaralarda, yanıklarda, harici olarak kullanılabilir

*Adaçayı*

Antiseptik özelliği var

Direnci artırır

Hafızayı açar

Canlandırıcı etkisi var

Bulantıyı kesiyor

Hazım sistemini düzenliyor

Göğsü yumuşatıyor

Sinirleri yatıştırıyor

Cilde iyi geliyor

*Biberiye*

Kabızlığı gideriyor

Sindirim sistemine uyarıcı etki yapıyor

İdrar söktürüyor

Baş ağrısına iyi geliyor

Dolaşımı canlandırır

Vücuttan zehirli maddeleri atmaya yardımcı olur

*Defne*

Antiseptik özelliği var

Hazmı kolaylaştırıyor
Uykusuzluk problemine yardımcı oluyor
Saç dökülmesini engelliyor
Rahatlatıcı etkisi var

*Melissa*

Antiseptik özelliği var
Gerginliği alır, uyumaya yardımcı olur
Gazı giderir
Terlemeyi sağlıyor
Mideyi rahatlatır, hazmı düzenler

*Kişniş*

Gaz gideriyor
Hazmı kolaylaştırıyor

*Kuşburnu*

C vitamini içeriyor
Kabızlığın giderilmesine yardımcı oluyor
Güç kazandırıyor
Öksürüğe iyi geliyor
Alerji egzama ve hemoroide karşı yararlı

*Ihlamur*

Öksürüğe iyi geliyor
Yatıştırıcı etkisi var
Çarpıntıya iyi geliyor, rahatlatıyor
Uykusuzluk problemine yardımcı oluyor
Mideye iyi geliyor
Balgam söktürücü etkisi var

*Nane*

Hafif antiseptik özelliği var
Mide bulantılarına karşı etkili

Koku veriyor

Ferahlatıyor

Çarpıntıya iyi geliyor

Soğuk algınlıklarında öneriliyor

Sinir sisteminde yatıştırıcı etki yaparak uyku problemlerine yardımcı oluyor

*Papatya*

Sindirim sistemini düzenler

İdrar arttırır

Sinirleri yatıştırır

Gaz giderir

Ağrıları kesiyor

Antiseptik özelliği bulunuyor

*Sinameki*

Bağırsak üzerinde müshil etkisi yapar.

Kabızlık sorunu için önerilir

*Rezene*

Sancıların giderilmesine yardımcı olur

Mideye iyi gelir

Sinirleri yatıştırır

Gaz giderir

Sindirimi düzenler

# CİLT LEKELERİ İÇİN ŞİFALI BİTKİLER

Hastalıkların tedavisinde yoğun bir biçimde kullanılan şifalı bitkiler, cildimizle ilgili herhangi bir sorunda da güvenle kullanılmaktadır. Laboratuar ortamında hazırlanmış olan maske, krem, losyon v.b. kişisel bakım ürünleri ve sorun giderici ürünlerin özünün bitkiler olduğu düşünüldüğünde, uzman kontrolü altında hazırlanmış birebir saf bitkisel ürünlerin faydalarının ne denli fazla olduğu daha iyi anlaşılabilir.

İşte bu nokta da sizlere, bulunması ve uygulaması son derece basit olan bitki özütlerinin içerikleriyle, bazen bire bir bazen de karışım yoluyla cildinize nasıl fayda sağlayabileceğinin yollarını göstermekteyiz.

*Kayınağacı (akgürgen):* Kayıngiller familyasından; kış aylarında yapraklarını döken güzel görünüşlü bir orman ağacıdır. Dalları salkım gibidir. Kabukları halka halkadır. Kabuk ve dallarının kuru distilasyonundan kayınağacı katranı elde edilir.

Müzmin bronşit, verem tedavisinde kullanılır. Diş ağrısını keser. Kabuklarının suda kaynatılmasıyla elde edilen suyla yüz lekeleri, çiller giderilir. Kıllar temizlenir.

*Salatalık:* Kabakgillerden bir çeşit bitkidir. Yemiş gibi yenen veya salatası yapılan, gevrek, serinletici ve suluca yemişine de hıyar denir. Terkibinde A ve C vitamini vardır. Birçok çeşidi vardır.

İdrar söktürür. Vücut yorgunluğunu giderir. Romatizma ve mafsal ağrılarında faydalıdır. Susuzluğu keser. Kandaki şeker miktarını düşürür. İnsülin ihtiyacını karşılar. Ter bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar. El, yüz, boyun kırışıklıklarını ve lekeleri giderir. Cilde güzellik verir.

*Hercaimenekşe:* Sarı, mor, mavi çiçekleri olan bir çeşit menekşedir. Boyu 20 cm kadardır.

İdrar söktürür. İdrar yollarındaki iltihapları giderir. Cilt hastalıkları ve özellikle egzamada faydalıdır. Öksürüğü keser. Damar sertliği ve sarılıkta da kullanılır.

*Kayakoruğu (kulakotu):* Damkoruğugiller familyasından; tam ve etli yapraklı odunsu veya otsu bir bitkidir. Çiçekleri salkım biçimindedir. Yeşil kısmı acıdır.

Yeşil kısımları zeytinyağı ile karıştırılıp, merhem yapılır. Cilt iltihaplarında, egzamada, nasır tedavisinde kullanılır.

*Saparna:* Zambakgiller familyasından; tırmanıcı ve dikenli gövdeli, yeşilimsi çiçekli, çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları kalp şeklindedir. Çiçekleri şemsiye durumundadır. Kökünde tanen ve saponin bulunur. Birçok türü vardır. Yurdumuzda nemçe saparnası, Anadolu saparnası bulunur.

Terletir. Kanı temizler. Cilt hastalıklarında faydalıdır. Frengide kullanılır.

*Kurtbağrı (kurtbaharı):* Zeytingiller familyasından kış aylarında yaprağını döken veya her zaman yeşil olan odunsu bir bitkidir. Yurdumuzda adi kurtbağrı yetişir. 4-5 m boyunda bir çalıdır. Çiçekleri beyazdır. Meyveleri parlak siyah renkte, üzümsüdür. Bütün orman bölgelerinde yetişir. Çiçekleri cilt kurumasında faydalıdır. Meyveleri kullanılmamalıdır.

*Kudretnarı:* Kabakgiller familyasından, tırmanıcı, ince gövdeli, bir yıllık bir bitkidir. Yaprakları saplı ve el gibi parçalıdır. Meyvesi olgunlaşınca, birbirinden ayrılır. Meyveleri 10-15 cm boyunda şişkin ve iki uçta incelmiş şeklindedir. Üzerinde kabarcıklar vardır. Turuncu-sarı renktedir. Ev ilaçlarında, zeytinyağı ile karıştırılarak kullanılır.

Mide ülserini tedavi eder. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Yaraların çabuk kapanmasını sağlar.

*Çöven (sabunotu):* Kökü ve dalları, suyu sabun katılmış gibi köpüren, kir temizleyici bir bitkidir. Helvacılıkta, ağdayı ağartmak için de kullanılır. Kökü, büyük ve kalındır. Dışı, hafif kırmızımtıraktır. Çiçekleri; pembe, beyaz olup, salkım şeklindedir. Köklerin dövülmesinden çöven elde edilir.

İdrar söktürür. Terletir, ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. Kusturur ve balgam söktürür. Cilt hastalıklarında da faydalanılır. Temizleyici olarak da kullanılır.

*Akkuş ağacı (kayınağacı):* Kayıngillerden; nemli topraklarda yetişen bir ağaçtır. Meyveleri küçüktür. Yaprakları ilkbahar aylarında toplanıp kurutulur.

İdrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar. Şişmanlamayı önler. Romatizma ağrılarını dinlendirir. Ayak kokularını keser. Saçları gürleştirir, kepekleri yok eder. Cilt hastalıklarını tedavi eder. Kalp kifayetsizliğinin sebep olduğu idrar

tutukluğunu giderir. Vücutta biriken tuzu atar. Üremi ve albüminde faydalıdır.

*Nişasta:* Buğday, arpa, yulaf, pirinç, mısır gibi tahılların tanelerinden ve patatesten özel yöntemlerle elde edilen unumsu bir maddedir. Sıcak suda nişasta peltesi denilen jelatinimsi bir kütle haline gelir.

Güzellik maskelerinde, eczacılıkta ve çamaşırları kolalamakta kullanılır. Aynı zamanda iyi bir besindir. Tentürdiyot zehirlenmesinde çok faydalıdır. Lapası deri ve göğüs hastalıklarında kullanılır. İltihapları giderir. Cilt hastalıklarında kaşıntıları keser. Banyo suyuna karıştırılıp yıkanılırsa cildi yumuşatır.

*Patlıcan:* Patlıcangiller familyasından; kalın saplı, uzunca yapraklı, iri mor meyveli, bir yıllık otsu bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır. İçeriğinde A vitamini, fosfor ve bazı esanslar vardır.

Kansızlığı giderir. Karaciğer ve Pankreasın muntazam çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Kilo vermeye yardımcı olur. Böbrek yanması ve ağrısını keser. Sinirleri yatıştırır. Kalp çarpıntısını giderir. Cilt hastalıkları, şeker, mide bağırsak ve karaciğer hastalıkları aşırı derecede olanlar patlıcan yememelidir.

*Üzüm:* Üzüm asmasının glikozca zengin olan meyvesidir.

Beden ve zihin gücünü artırır. Kan yapar. Vücutta biriken zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Yüksek tansiyonu düşürür. Mide ülseri, gastrit, karaciğer hastalıkları, dalak hastalıkları, romatizma ve mafsal iltihabında faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Kanı temizler. Şişmanlıkta faydalıdır. Hamilelerin mide bulantısını önler. Cilt güzelliğini sağlar. Nekahat devresinin kolayca atlatılmasına yardımcı olur. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Besleyicidir.

*Katrancı (sedirağacı):* Çamgiller familyasından; Lübnan dağlarında ve yurdumuzda Toros dağlarında yetişen 40 metre kadar boyu olan çok gösterişli ve heybetli bir ağaçtır. Dalları yataydır. Yaprakları iğne gibi olup, demet şeklindedir. Renkleri, genç yaşında koyu yeşildir. Zamanla açık mavi yeşile dönüşürler. Kozalağı, olgunken açık kestane renkli, uzunca, oval şeklinde ve 8-12 cm boyundadır. Tohumlarında reçine vardır. Odunu

kokuludur. Gövde ve dallarının kapalı yerlerde yakılmasıyla sarıkatran elde edilir.

Mikrop öldürücüdür. Cilt solunum yolları hastalıklarında kullanılır. İdrar söktürür.

*Buğday:* Birçenekligiller'dendir. Sapları kamışsıdır ve içleri boştur. Çiçekleri başak şeklindedir. Yemişlerine buğday denir. İçeriğinde B vitamini ve karbonhidratlar vardır. Bunlar, tanelerin kepeğindedir. Bu nedenle buğday unu ne kadar çok kepekli, yani esmer olursa, o derece faydalı olur.

Kepekli buğday unundan yapılan ekmek, kurabiye ve benzerleri bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Kabız olmayı önler. Çimlendirilmiş buğday tanesi zihin yorgunluğu ve sinir bozukluklarını giderir. Damar sertliği, mide ve cilt hastalıkları olanlar, taze ekmek ve sıcak börek gibi şeyler yememelidirler.

*Menekşe:* Menekşegiller familyasından; çiçekleri tek renkli, bir veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları yürek biçiminde ve hemen hemen sapsızdır. Genellikle az veya çok koyu renkli olur. Beyaz renklileri de vardır. İlkbahar aylarında çiçek açar.

Terletir. Vücuda rahatlık verir. Kanı temizler. Vücutta biriken zehirlerin atılmasını sağlar. Nikris ve romatizmada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Sıracada faydalıdır. Cilt hastalıklarında da kullanılır. Lapası yaraların iyileşmesini sağlar. Menekşe yağı, egzama ve uyuzu tedavi eder. Boğmaca ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Sulu temriyeleri de tedavi eder.

*Kınakına (kontestozu):* Kökboyasıgiller familyasından; anayurdu Peru ve Bolivya olan ve sanayii bitkisi olarak Cava, Güney Hindistan, Kolombiya, Seylan, Guatemala, Kamerun ve Kongo gibi tropikal ülkelerde yetiştirilen 15-20 metre boyunda bir ağaçtır. Kabuğundan kinin çıkarılır. Kınakınanın içeriğinde kinin, kinidin, kinşonin, singol, kupreol gibi maddeler vardır. Gövde, kök ve kabukları kullanılır. Tadı acıdır.

Ateş düşürür. Sıtmayı tedavi eder. Tifoda faydalıdır. Ağır ve mikroplu hastalıkların nekahat devresini kısaltır. Cilt kaşıntılarında faydalıdır. İştah açar. Kuvvet verir. Kabızlığı giderir. Kinidin alkoloidi taşikardide kullanılır. Vücuda kuvvet verir.

*Şalgam:* Turpgiller familyasından; toprak altında şişkin bir yumru yapan, topaç biçiminde etli ve tatlı yumrumsu, iki yıllık bir bitkidir. Yaprakları parçalı ve tüylü, çiçekleri sarıdır. Yurdumuzda kökü basık ve yuvarlak olanlar makbüldür. İçeriğinde B vitamini ve madeni maddeler vardır. İdrar söktürür. Romatizma ve nikriste faydalıdır. Mafsal şişliklerini indirir, şikayetleri giderir. Böbrek kumu ve taşının düşürülmesine yardımcı olur.

Apse, dolama, kan çıbanı ve donmalarda kullanılır. Ergenlik sivilcesi ve egzama gibi cilt hastalıklarında faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Akciğerleri ve bronşları temizler, vücuda rahatlık verir. Boğaz iltihaplarını giderir. Nekahat devresini kısaltır. Kabızlığı giderir. Vücudun hastalıklara karşı direncini arttırır. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir.

*Havuç:* Maydanozgillerden; uzunca koni şeklinde ve etli olan kökünden dolayı sebze olarak yetiştirilen bir çeşit bitkidir. İçeriğinde şeker, A vitamini ve karotin vardır.

Müzmin kabızlığı giderir. Çocuk ishallerini keser. Bağırsak iltihaplarını giderir. Mide ve bağırsak kanamalarını keser. Kansızlığı giderir. Cilde canlılık verir. Anne sütünü artırır. Cilt ve göz hastalıklarını önler. Böbrek ağrılarını dindirir. Vücuda kuvvet verir. Astım, bronşit, ses kısıklığında göğsü yumuşatır, rahatlık verir. Veremde de faydalıdır. Mide ve onikiparmak ülserinde şikayetleri giderir. Kalp hastalıkları ve damar sertliğinde faydalıdır. İdrar ve bağırsak gazlarını söktürür. Aybaşı halinin muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Diş etlerini kuvvetlendirir. Yüz ve boyun kırıklıklarını giderir. Görme gücünü artırır.

*Soğan:* Zambakgiller familyasından; yumrumsu ve yeşil yaprakları kullanılan keskin kokulu, acı bir otsu bitkidir. Bileşiminde uçucu ve sabit yağ, şekerler, fermentler ve amino asitler vardır.

İdrar söktürür. Vücutta biriken zararlı maddeleri ve suyu atar. Romatizma, mafsal iltihabı, idrar tutukluğu, damar sertliğinde faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Zayıflamayı sağlar. Böbrek ağrısını dindirir. Zihin yorgunluğunu dindirir. Baygınlığı geçirir. Prostat bezinin hastalanmasını önler. İktidarsızlıkta faydalıdır. Cinsel gücü artırır. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Öksürük söktürür, bronşları temizler. Astım nöbeti, akciğer hastalıkları, grip ve soğuk algınlığında faydalıdır. Kandaki şeker seviyesini düşürür. Şeker hastalarında faydalıdır.

Kolera ve veremde bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. İhtiyarlamayı geciktirir. İştah açar. Kalbi kuvvetlendirir. Koroner damarları genişletir. Cerahatlerin boşalmasına yardımcı olur. Dolama ve arpacıkta da faydalıdır.

*Ardıç:* Kışın yapraklarını dökmeyen daimi yeşil ağaçlardan. Yaprakları küçük pulsu veya iğne şeklinde olup 1-2 cm uzunluğundadır. Bir evcikli veya iki evcikli bitkilerdir. Ardıç yemişi diye anılan kozalakları dişi ağaçlar üzerinde bulunur. Ardıç türleri kozalaklarının büyüklüğüne, rengine ve özellikle her kozalağın içinde bulunan tohumlarının sayısına göre birbirinden ayırt edilir. Sıcak iklimlerde ve korunmuş alanlarda ağaç gibi büyümesine karşılık, soğuk bölgelerde çalı manzarasındadırlar. Genel olarak odunu yumuşak ve dayanıklıdır. Kurşun kalem yapılır. Kerestesi de demiryolu traversi olarak kullanılır. Bütün Kuzey Yarımküre'de yetişen 60 türü vardır. Memleketimizde 8 ardıç türü yetişmekte olup önemlileri şunlardır:

- *Katran ardıcı:* Trakya ve Anadolu'da yaygındır. Çalı veya küçük bir ağaç şeklindedir. Yaprakları üçlü ve batıcıdır. Kozalakları kırmızımsı olup iki tohumludur. Dallarından elde edilen katranı cilt hastalıklarında kullanılır.

- *Adi ardıç:* Memleketimizde Trakya bölgesinde tesadüf edilen çalımsı veya küçük ağaçlardandır, yaprakları batıcıdır. Kozalakları mavimsi siyah renkli, üç tohumludur. İdrar söktürücü olarak kullanılır.

- *Bodur ardıç:* Memleketimiz dağlarında, özellikle Kuzey Anadolu dağlarında geniş topluluklar meydana getirir. Kozalakları mavimsi siyah renklidir. Yenir ve idrar söktürücü özelliktedir.

- *Kokar ardıç:* Doğu Akdeniz Bölgesi ağacıdır. Memleketimizin dağlık yerlerinde yetişir. Sürgünleri dört köşeli, kozalakları mavimsi siyah renkli, 1-2 tohumludur. Yapraklar ezildiği zaman fena kokular çıkarır.

- *Yüksek ardıç:* Memleketimizin dağlık bölgelerinde yetişir. Sürgünleri dört köşeli değildir. Kozalakları mavimsi siyah renkli, 4-6 tohumludur.

- *Finike ardıcı:* Batı ve Güney Anadolu'da yetişen çalımsı, bodur ağaçlardandır. Kozalakları kızılımsı kahverengi, 4-9 tohumludur.

## *Cilt Bakımında Kara Üzüm Çekirdeği*

Çekirdek yağından yapılan kremin yüksek oranda omega-6 içermesi nedeniyle cilt yaşlanmasını geciktirir.

Canlı, ışıltılı ve güzel bir cilde sahip olmak için hangi yaşta olursanız olun nemlendirici bir kremi mutlaka kullanmalısınız. Kozmetik ürünlerinin yanı sıra, son zamanlarda revaçta olan tamamen doğal, bitkisel kozmetik ürünler de çok tercih ediliyor. Bunların başında daha önce yağ olarak karşımıza çıkan kara üzüm çekirdeği, kayısı, kakao, havuç ve acı badem artık krem olarak da üretiliyor.

## *Kara Üzüm Çekirdeği Kremi*

Formülünde bulunan kara üzüm çekirdeği yağı ve bu yağın içerdiği linoik asit (omega-6) miktarının yüksek oranda olması sayesinde, cildi koruyucu bir özelliği bulunuyor. Besleyici, onarıcı, nemlendirici özelliğe sahip bu krem, zengin içeriği ve hafifliği ile yaşlanma etkisini azaltmakta. Cilde çabuk nüfus eden krem, cildi derinlemesine nemlendirip pürüzsüz bir görünüm sağlıyor. Üzümün antioksidan etkisi, E vitaminine göre 50 kat, C vitaminine göre 20 kat daha fazladır.

## *Hassas Bölgelere Kayısı Kremi*

Kayısı çekirdeği kremi, A, E ve F vitaminleri bakımından zengin kayısı çekirdeği yağı içeriyor. Göz çevresi, meme dokusu ve dudaklar gibi cildin ince ve hassas bölgelerinde kullanılabilir. Cilt bariyer lipitlerini güçlendirirken, cilt yüzeyindeki yağlı maddelerin çözülmesine de yardımcı olur. Cildi besler ve nemlendirir. Cilt bakımında ve göz çevresi kırışıklıklarının giderilmesinde etkilidir.

## *Hindistan Cevizi Kremi*

İçeriğinde bulunan doğal Hindistan cevizi yağı sayesinde cildin beslenmesi, nemlendirilmesi ve korunması için gerekli nitelikleri içeriyor. Koruyucu özelliği olan bu krem ile cildinizi çevresel kirliliğe karşı muhafaza etmiş olursunuz. Hoş kokusu ile de vücudunuza zindelik kazandırır.

## *Nemlendirici Acı Badem Kremi*

Doğal acı badem yağı içeren krem, yoğun nemlendirici ve hızlı emilimi sayesinde kuruma ve çatlamaya yatkın ciltlerin gençliğini ve elastikiyetini korumak üzere günlük cilt bakımı için kullanılır. Krem, hem güzelleştirme hem nemlendirme hem de besleme fonksiyonlarına sahip.

## *Kakao Yağı Kremi*

Cildinizin asla reddemeyeceği, yaz aylarının vazgeçilmezi kakao kremi, doğal koruyucu özelliği ve hoş kokusuyla sizi tropikal iklimlere taşır. Bronzlaştırıcı özelliği olan kakao yağı, yoğun bir nemlendiricidir ve antioksidan bakımından zengindir. Kuru ciltlerin ilacıdır. Güneş lekelerine karşı koruyucudur. Cildi yumuşatır ve esnekleştirir. Bu yoğun ve zengin krem, kuru, sert veya gerilmiş ciltleri rahatlatır.

### *Lekelere Karşı Havuç Kremi*

Sağlık ve cilt üzerindeki olumlu etkisi yıllardan beri bilinen havuç, cildi nemlendirir, hücreleri yeniler, içerdiği beta karoten ile cildin ışıltılı ve sağlıklı bir görünüm kazanmasını sağlar. Havuç kremi, protein A ve lesitin bakımından zengin olan havuç yağını bol miktarde içerir. Bu sayede cildinizi doğal bir şekilde bronzlaştırmış ve güneş lekelerine karşı korumuş olur.

## ÖZEL UYGULAMALAR

### *Acı Bağdem Yağı Adaçayı (Elma) Yağı*

| | |
|---|---|
| İÇİNDEKİLER | Tuyon, sincol, barneol, piren. |
| FAYDALARI | Bebeklerde gaz giderici, mide gazı giderici, ter kesici ve idrar artırıcı etkileri vardır. Bronşit, astım, adet düzensizliğinde ve hormon dengelemesinde kullanılır. Cilt bakımı ve temizliğinde |

| | |
|---|---|
| | etkilidir. Mikrop öldürücü ve yara iyileştirici olarak kullanılır. Oniki parmak bağırsağındaki yaralara iyi gelir. Romatizma ve mafsal ağrılarında da iyileştirici olarak kullanılır. |
| KULLANIM ŞEKLİ | Günde bir defa bir çay bardağı suya veya şekere 3 damla damlatılarak alınır. Yara üzerine direk tatbik edilebilir. |
| UYARILAR | Günde 3 damladan fazlası epilepsi ve kramp yapabilir. |
| SAKLAMA KOŞULLARI | Serin, ışıktan uzak ve ağzı sıkıca kapalı olarak çokçukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır. |

*Buğday Yağı*

| | |
|---|---|
| İÇİNDEKİLER | B vitaminleri ve mineraller içerir. |
| FAYDALARI | Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar, beyni ve gözü kuvvetlendirir. Zihin yorgunluğuna iyi gelir, sinirleri yatıştırır, kabızlığı önler. Cildi besler, pürüzsüzleştirir ve cilt lekelerini giderir. |
| KULLANIM ŞEKLİ | Günde 2 defa 1 çay bardağı suya veya şekere 2-3 damla damlatılarak alınır. Haricen cilde masaj yapılarak uygulanır. |
| SAKLAMA KOŞULLARI | Serin, ışıktan uzak ve ağzı sıkıca kapalı olarak, çokçukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır. |

*Ceviz Yağı*

| | |
|---|---|
| İÇİNDEKİLER | %70 civarında yağ taşıdığı saptanmıştır |
| FAYDALARI | Doğal nemlendiricidir, kuru ciltleri besler ve yumuşatır, saç bakımında kullanılır, saçı besler, romatizmalı ağrılara iyi gelir, bronzlaşmak için kullanılır. |
| KULLANIM ŞEKLİ | Cilde masaj yapılarak uygulanır. |
| SAKLAMA KOŞULLARI | Serin, ışıktan uzak ve ağzı sıkıca kapalı olarak çokçukların ulaşamayacağı bir yerde saklanmalıdır. |

# ŞİFALI BİTKİLER SÖZLÜĞÜ

## A

*ABDESTBOZANOTU (pimpinella saxisfrage):* Gülgillerden; siyah ve yeşil boya çıkartılan bir bitkidir. Rutubetli yerlerde yetişir. Boyu 70 santimetre kadardır. Kökü akıcıdır.

*Faydası:* Mideyi kuvvetlendirir. Göğüs ağrılarını dindirir. Ateşi düşürür. Boğmaca, öksürük ve baş ağrılarını keser. Vücuda dinçlik verir. Balgam ve ter söker. Burun kanamalarını keser. Bademcik şişlerini indirir. Mide yanması ve bağırsak gazlarını giderir. Çıbanın olgunlaşmasına yardım eder.

*ACIAĞAÇ (kuvasya ağacı):* Sedefotugillerden; 2-3 metre boyunda küçük bir bitkidir. İnce kabuklarının üzerinde sarı benekler vardır. Çiçekleri kırmızıdır. Sıcak ülkelerde yetişir. Bu ülkelerde acı ağaç kabuklarından yapılan kaplardan su içenlerin kuvvetleneceğine inanılır. Hekimlikte; kökü, kabuğu ve odunu kullanılır. Çok acıdır.

*Faydası:* İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Ateşi düşürür. Tükürük ifrazatını arttırır. Mide, bağırsak, karaciğer ve böbreklerin çalışmasını düzenler. Böbrek sancılarını keser, taşların düşürülmesine yardımcı olur. Bağırsak kurtlarını döker. Kanamaları durdurur. Haşarat kaçırıcı olarak da kullanılır. Fazla kullanılacak olursa; baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma yapar.

*ACIBAKLA (termiye):* Baklagillerden; otsu bir bitkidir. Acı taneleri kullanılır.

*Faydası:* Besleyicidir. İdrar söktürür ve idrar yollarını temizler. Böbrek iltihabını giderir. Böbrek taş ve kumlarının düşürülmesine yardımcı olur. Baş ağrılarını dindirir. Romatizma, lumbago ve siyatik ağrılarını keser. Albümin miktarını düşürür. Vücutta biriken tuzu atar.

*ACIÇİĞDEM (güzçiğdemi):* Zambakgillerden; sonbahar aylarında çiçek açan, mor renkli, zehirli bir bitkidir. Rutubetli yerlerde yetişir. Hekimlikte haricen kullanılır.

*Faydası:* Romatizma ve nikris tedavisinde kullanılır. Ancak zehirli olduğundan dikkatli olmak gerekir.

*ADAÇAYI (salvia officinalis):* Ballıbabagillerden; özellikle Akdeniz bölgesinde yetişen ıtırlı bir bitkidir. Menekşeye benzeyen çiçekleri haziran, temmuz aylarında açar. Yaprakları uzun, kenarları tırtıllı, beyazımsı yeşil renktedir. Hafif kafuru kokusu vardır. Çiçek açtığı zaman toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Mide va bağırsak gazlarını giderir. Mide bulantısını keser. Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Boğaz, bademcik ve dişeti iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Astımdaki sıkıntıları geçirir. İdrar ve ter söktürür. Banyo suyuna katılıp yıkanılırsa; zindelik verir. Günde, 3 kahve fincanından fazla içilmemelidir.

*ADAMOTU (köpekotu):* Patlıcangillerden; geniş yapraklı, fena kokulu bir bitkidir. Kökü, insan şeklini andırır. Bilhassa Antalya çevresinde yetişir. İçeriğinde “Hyoscyamine”, “Hyoseine” ve “Atropine” vardır.

*Faydası:* Şehvet artırıcıdır.

*ADASOĞANI (scille):* Zambakgillerden, bir çeşit bitkidir. Yaprakları uzun şerit şeklindedir. Çiçekleri; yeşil ve beyaz damarlıdır. 2 kilogram kadar olan soğan kısmı, yapraklarının altındadır. Acı ve zehirlidir. 7,5 gram adasoğanı öldürebilir. İçeriğinde “Scillarena glikozidi” vardır. Tazeyken kullanılmaz. Aksi halde zehirlenme ve kusmalara yol açar. Soğanın etli olan orta kısmı dilimlenerek kurutulur. Sonra dövülüp toz haline getirilir. Ev ilaçlarında çok dikkatli kullanılması gerekir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Kalp hastalarında vücuda biriken suyu boşaltır. Azotemi’yi azaltır. Böbrek hastalarının kullanmaması gerekir. Uzun süre kullanılacak olursa “Albüminüri” yapar.

*AĞAÇKAVUNU (utruç):* Turunçgillerden; yaprakları mavimsi pembe bir ağaçtır. Meyvesi; buruşuk kabuklu iri limona benzer.

*Faydası:* Ferahlatıcı, serinletici ve kabızlık gidericidir.

*AHLAT (yaban armudu):* Gülgillerden; kendi kendine yetişen ve üzerine armut aşılanan bir ağaçtır. Yemişi iyice olgunlaştıktan sonra yenir.

*Faydası:* Meyveleri, ishal keser. Zehirli hayvan sokmalarında da filizleri dövülüp, konur.

*AHUDUDU (ağaççileği):* Gülgillerden; böğürtlen gibi çalı halinde, dikenli bir bitkidir. Kümeler halindedir. Kendiliğinden yetişir. Meyvesi duta benzer. Sarımtırak kırmızı portakal renginde, sulu ve güzel kokuludur. Meyvesi toplanıp, kurutulur. Reçel, şurup ve likör yapılır. Meyve olarak da yenir.

*Faydası:* Kanı temizler, vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Terletir ve idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Vücuda dinçlik verir. Romatizma, mafsal kireçlenmesi, nikris, boğaz, bademcik ve göz iltihaplarında kullanılır. Kansızlık ve veremde çok iyi bir gıdadır. Ateş'i düşürür. Üre ve şeker hastalarına da faydalıdır. Mide ülseri olanların kullanmamaları gerekir.

*AKASYA (salkımağacı):* Baklagillerden; bir çeşit süs ve gölge ağacıdır. Salkım çiçekli ve küçük yapraklıdır. Çiçekleri güzel kokar. Çiçekleri kullanılır.

*Faydası:* Nefes darlığını giderir. Astımın şikayetlerini giderir.

*AKDİKEN (geyikdikeni):* Cehrigiller familyasından; 3-5 metre boyunda bir bitkidir. Meyveleri; siyah ve etkilidir. Hekimlikte; meyvelerinden yapılan şurup "Sirop de Nerprun" kullanılır. Ev ilaçlarında; kök ve kabuklarından yararlanılır.

*Faydası:* 20 tane meyve yenecek olursa, şiddetli müshil tesiri gösterir ve kabızlığı giderir. Kaşıntıları da keser. Ancak, belirtilen miktardan fazla kullanılmamalıdır. Aksi halde, şiddetli karın ağrılarına sebep olur.

*AKHUŞAĞACI (kayınağacı):* Kayıngillerden; nemli topraklarda yetişen bir ağaçtır. Meyveleri küçüktür. Yaprakları ilkbahar aylarında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* İdrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar. Şişmanlamayı önler. Romatizma ağrılarını dinlendirir. Ayak kokularını keser. Saçları gürleştirir, kepekleri yok eder. Cilt hastalıklarını tedavi eder. Kalp kifayetsizliğinin sebep olduğu idrar tutukluğunu giderir. Vücutta biriken tuzu atar. Üremi ve albüminde faydalıdır.

*ALIÇ (ekşimuşmula)*: Gülgillerden; kırlarda yabani olarak yetişen bir ağaçtır. Meyveleri; küçük muşmulaya benzer, kırmızı renklidir. Tadı mayhoştur. Hekimlikte meyvesi kullanılır.

*Faydası:* Asabi çarpıntıları giderir. Sinir bozukluğunu geçirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Aritmide kullanılır. Uykusuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve göğüs nezlesinde faydalıdır.

*ALTINBAŞAKOTU (solidago officinalis):* İdrar tutukluğu, albümin, nefrit, üremi ve sistit tedavisinde kullanılan bir çeşit bitkidir.

*Faydası:* Asabi çarpıntıları giderir. Sinir bozukluğunu geçirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Aritmide kullanılır. Uykusuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve göğüs nezlesinde faydalıdır.

*ALTINKÖKÜ (ipeka):* Güney Amerika'da yetişen bir bitkidir.

*Faydası:* Az miktarda kullanıldığı takdirde tatlandırıcıdır. Yüksek dozlarda kullanılırsa kusturur, ishal yapar. Müzmin bronşitte ifrazatı artırır.

*AMBERKABUĞU (croton elutheria):* Antil adalarında yetişen "liquidamber/sığla ağacı" denilen ağacın kabuğudur. Kabukların dışı kahverengiye yakın gri; içi ise sarıdır. Yandığı zaman hoş bir koku verir.

*Faydası:* Dizanteri ve ishali keser. Hazım bozukluklarını giderir. Kansızlıkta faydalıdır. Anne sütünü yoğun şekilde artırır.

*AMBERBARİS (kadıntuzluğu):* Yabani, çalı şeklinde, sarı çiçekli bir ağaçtır. Kökü acıdır. Yaprakları ve yemişi tatlıdır. Seyrek ormanlarda bulunur. Boyu 2-3 metre arasındadır. Meyvelerinde bol miktarda C vitamini vardır. Meyveleri, kabukları ve kökü kullanılır.

*Faydası:* Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarını iyileştirir. Ateşi düşürür. Hazım bozukluklarını giderir. Bağırsak iltihaplarını tedavi eder. Öksürüğü keser. Mideyi kuvvetlendirir. İştah açar. Ağız yaralarını iyileştirir. Kan dolaşımını düzenler. Yüksek tansiyonu düşürür. Siyatik, romatizma ve eklem ağrılarını giderir.

*ANASON (anis):* Vatanı Asya'dır. Maydanozgillerden; yarım metre kadar yükseklikte bir bitkidir. Yaprakları yuvarlak ve böbrek şeklindedir.

Çiçekleri beyazdır; meyveleri küçüktür. Meyvelerinde “Anethol” vardır. Kokucu ve yakıcı lezzettedir. Temmuz ve ağustos aylarında toplanır.

*Faydası:* Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı ve yemeklere karşı duyulan tiksintiyi giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. İdrarı artırır. Kusmaları ve ishali keser. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Ancak, aybaşı kanamaları ve hamilelik döneminde kullanılmaz. Anne sütünü artırır. Sinirleri yatıştırır. Migren ağrılarını keser. Beyin yorgunluğunu giderir. Uyku verir. Kalbi kuvvetlendirir. Kan dolaşımının düzenli olmasını sağlar. Cinsel arzuları kamçılar. Astım, nefes darlığı ve bronşitte görülen şikayetleri giderir. Öksürüğü keser. Yaşlılarda meme sarkmasını önler. Fazla miktarda kullanıldığı zaman uyuşukluk verir.

*ANDIZOTU (atgözü):* Bileşikgillerden; nemli yerlerde yetişen, 1 metre kadar sapı olan, bir çeşit ottur. Yaprakları büyük, yumuşak ve yuvarlaktır. Çiçekleri sarı renkte olup, acı ve kokuludur. Kökü kalındır. Meyveleri küçük fıstık kozalağına benzer.

*Faydası:* Mideyi kuvvetlendirir. Balgam söker. Mikropları öldürür. Vücutta biriken tuzu atar. Üremi, nefrit, sistit, idrar yolları hastalıkarında faydalıdır. Nefes darlığını giderir. Karaciğer hastalıklarını tedavi eder. Kaşıntıları keser. Fazla kullanıldığı zaman mide bulantısı yapar.

*ANTEP FISTIĞI (şam fıstığı):* Antepfıstığıgiller familyasındandır; Gaziantep civarında yetiştirilen, 5-10 metre yüksekliğinde bir ağaç ve bunun meyvesidir. İçeriğinde sabit yağ, sakkaroz ve proteinli maddeler vardır.

*Faydası:* Vücudun gelişmesini sağlar. Beden ve zihin gücünü arttırır. Cinsel istekleri kamçılar. Böbrek ve safra kesesi ağrılarını hafifletir. Göğsü yumuşatır, öksürük söktürür.

*ARAROT (maranta nişastası):* Sıcak iklimlerde yetişen “Maranta” adlı kamıştan veya ona benzer başka bitkilerin köklerinden çıkarılan beyaz bir tozdur. Nişastadan daha incedir. Kokusu ve tadı yoktur.

*Faydası:* Çocuk maması yapmakta kullanılır. Süt çocuklarına ve nekahat dönemi hastalarına verilir. Hastalıklardan sonra görülen halsizlikleri giderir.

*ARDIÇ (ephel):* Kozalaklılardan 2-5 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları ince, uzun, sivri ve güzel kokuludur. Meyveleri; siyah, parlak kozalak şeklindedir. Bunlara ardıç tohumu da denilir. Kasım ve aralık aylarında toplanıp kurutulur. Bir çok türü vardır.

*Faydası:* Kandaki şeker miktarını düşürür. Pankreasın normal çalışmasını sağlar. Nekahat devresinin çabuk atlatılmasında yardımcı olur. Vücuda dinçlik verir. Böbrekleri, mesaneyi ve idrar yollarını temizler. Ter ve idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Soğuk algınlığı, romatizma, damar sertliği ve nikriste de faydalıdır. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Aybaşı ağrılarını dindirir. Böbreklerinde iltihap olanlar kullanamaz. Tavsiye edilen miktarı da aşmamalıdır.

*ARDIÇKATRANI AĞACI (katran ardıcı):* 1 metre kadar yükseklikte; yuvarlak kırmızı meyveleri olan bir ağaçtır. Meyveleri ardıç meyvelerinden daha büyüktür. Odunun kapalı ocaklarda yakılmasından (Kuru distilasyon) ardıçkatranı denilen bir madde çıkarılır.

*Faydası:* Kadyağı; ergenlik, egzama, saçkıran, kellik, uyuz ve sedef hastalığında kullanılır.

*ARMUT(pirus communis):* Gülgillerden; çiçekleri beyaz bir ağacın meyvesidir. Armut; suluca, yumuşak, tatlı ve küçük çekirdeklidir. Rengi sarı ile yeşil arasında değişir. Ankara , Mustabey, Çengel, Kumla, Bey olmak üzere birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar. İdrarı bollaştırır. Böbrek kum ve taşlarının dökülmesine yardım eder. Yüksek tansiyonu düşürür. Kanı temizler bütün salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar. Kansızlığı giderir, kabızlığı önler. Sinirleri yatıştırır. Zihin yorgunluğunu giderir. Susuzluğu keser. Tükürük ifrazatını artırır. Hamilelerin kusmalarını azaltır. Hazımsızlığı giderir. Mafsal kireçlenmesi, nikris ve romatizmada faydalıdır. Şeker hastaları da yiyebilir. Midesi zayıf olanların kompostosunu içmeleri tavsiye edilir. Yemeklerden önce yenecek olursa daha faydalı olur.

*ARPA (hordeum vulgare):* Buğdaygillerden; taneleri ekmek ve bira yapımında kullanılan bir bitkidir. Hayvan yemi olarak da verilir. Nişastası boldur. Kavrulup kahveye de karıştırılır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Mesane ve idrar yollarındaki iltihapları temizler. Böbrek ve kum taşlarının dökülmesine yardım eder. Prostat büyümesini önler. Asabi kusmaları durdurur. Boğaz ve yarımbaş ağrılarını dindirir. Dil iltihaplarını giderir. Temriye ve mayasılda haricen kullanılır.

*ASLANAĞZI (kurtağzı):* Aslanağzıgiller familyasından; türlü renkte, güzel bir bitkidir. Kokusuzdur. Daha ziyade süs bitkisi olarak kullanılır.

*Faydası:* Balgam söktürür. Bronşit'te rahatlık verir.

*ASLANYAĞI (leontopidium alpinium):* Bileşikgiller familyasından; Alp dağlarının yüksek tepelerindeki kireçli topraklarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri yıldız şeklindedir. Ağustos ayında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* Çocuklarda görülen ishalleri keser.

*ASLANDİŞİ (karahindiba):* Bileşikgiller familyasından; yol kenarında, çayır ve hendeklerde yetişen bir çeşit bitkidir. Yaprakları rozet şeklindedir. Çiçekleri sarıdır. Taze yaprakları salata olarak da yenilebilir. Kökünde; Torexacin, levulin, inulin ve şeker vardır. Yaprakları ilkbahar; kökleri ise, sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* İdrar söktürür. Mesane ve kalınbağırsak iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Balgamlı ishalleri keser. Karaciğer şişkinliğini indirir. Böbrek ve safra taşlarını düşürür. Sarılıkta faydalıdır. Anne sütünü artırır. Taze sürgünleri kırıldığı zaman akan sütü de dişleri temizler. Öğütülen kökü, kahveye katılır.

*ASLANKUYRUĞU (yerpırasası):* Ballıbabagillerden; bir çeşit bitkidir.

*Faydası:* Ateşi düşürür ve terletir. Vücuda rahatlık verir.

*ASLANPENÇESİ (alchemila vulgaris):* Gülgillerden; çayırlarda, ormanlarda yetişen ve türlü çeşitleri olan bir yabani bitkidir. 5-7 parçalı olan yaprakları büyüktür. Kökü geniştir. Çiçekleri; ufak yıldız şeklinde olup, yeşilimtıraktır. Mart-Temmuz ayları arasında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Ateş düşürür. Vücuda kuvvet verir. Yarımbaş ağrılarını keser. Anne sütünü artırır.

*ASMA (vitis):* Asmagiller familyasından tırmanıcı, uzun ömürlü, ağaçsı bir bitkidir. Mayıs-Haziran ayları arasında çiçek açar. Gövdesi üzerindeki kabuklar zamanla esmerleşip şeritler halinde dökülür. Çiçekleri küçük, yeşilimsi renktedir. Yapraklarının taban kısmı kalp şeklindedir. Kenarları dişli ve ucu sivridir. Üst yüzleri tüysüz, alt yüzleri ise tüylüdür. Meyvelerine üzüm denir. Kuru veya yaş olarak yenir.

*Faydası:* Yaprakları ile yapılan ilaçlar kanamayı durdurur. Vücuda kuvvet verir. Sarılığı keser. İshali durdurur.

*ATKESTANESİ (hindkestanesi):* Atkestanegiller familyasından; süs olarak yetiştirilen iri bir gölge ağacıdır. Nisan-Temmuz aylarında çiçek açar. Meyveleri kestaneye benzer. İçinde nişasta, saponin ve yağ vardır.

*Faydası:* Kabuklarından yapılan ilaçlar ateşi düşürür. Vücuda kuvvet verir. Tohumları ise romatizma ve mafsal ağrılarını giderir. Varis flebit ve basur memelerinin tedavisinde ve deri çatlaklarını gidermekte kullanılır.

*ATKUYRUĞU (zemberekotu):* Atkuyruğugillerden; kök sapı ömürlü olan, nemli yerlerde yetişen bir bitkidir.

*Faydası:* İdrar tutukluğunu giderir. İdrarı artırır. Böbrek taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. İdrar torbasındaki iltihabı giderir. Kan işemeyi keser. Albümin miktarını düşürür. Zatülcenp ve karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Nikris ve romatizmanın şikayetlerini giderir. Tavsiye edilen miktardan fazla kullanılmamalıdır.

*AYÇİÇEĞİ (gündöndü):* Bileşikgillerden; büyük çiçekli bir bitkidir. Çiçekleri tabak şeklindedir. Rengi sarıdır. Tohumlarından yağ çıkarılır.

*Faydası:* Yağı, damar sertliğini giderir. Kurdeşen'in sebep olduğu kaşıntıları giderir. Esansı verem tedavisinde kullanılır. Kolestrol miktarını düşürür. Cinsel arzuları kamçılar. Beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Kalp, sinir hastalıkları ve iktidarsızlığı önler.

*AYISARIMSAĞI (Allium ursinum):* Ayısarımsağı, ilkbahar müjdecilerinin en başta gelenlerinden biridir. Orman sarımsağı ve cadısoğanı isimleriyle de bilinir. Ayısarımsakları, inci çiçeğininkini (Mayıs Çiçeği) andıran, neşter biçimindeki cilalanmış gibi parlayan taze yeşil yaprakları, saydam bir beyaz tabaka ile örtülü, uzunca bir soğandan çıkarlar. Üstünde beyaz çiçek

yuvarlakları olan açık yeşil ve pürüzsüz sapı 30 cm kadar uzar. Ayısarımsağı, yalnızca bitkisel topraklı, nemli çayırlarda, gölgeli ve nemli dere kıyılarında, çalılıkların altında, yapraklı ağaç ormanlarında yetişir.

*Faydası:* Bu bitkide çok büyük tedavi etme gücü gizlidir ve hatta kış uykusundan uyanan ayıların, mide, bağırsak ve kanlarını temizlemek için onu aradıkları da söylenir. Bitki, genellikle bizim sarımsağımızın özelliklerini paylaşır, ancak çok daha güçlüdür. Bu nedenle o, doku yaşlanmasını yavaşlatma kürü için vazgeçilemez bir bitkidir ve kronik deri hastalıklarına karşı da çok başarılıdır. Yapraklar kuruduklarında şifalı güçlerini yitirdikleri için, taze bitki kullanımına önem verilmelidir. Yapraklar, ıspanak veya salata gibi de hazırlanabilir. Fakat, miktar fazla tutulduğunda rahatsız edici bir tat oluşturduğu için, ıspanak gibi pişirilmek istenildiğinde ısırganotu ile karıştırılarak kullanılmalıdır Bitkinin genç yaprakları nisan ve mayısta, yani çiçeklenmeden önce, soğanı ise yaz sonunda veya sonbaharda toplanır. Ayısarımsağı soğanı, aynen sarımsak gibi kullanılabilir. Mideleri duyarlı olan kişiler, yaprakları ve soğanı ince doğrayıp üstüne sıcak süt dökmeli, 1-2 saat beklettikten sonra, bu sıvıyı içmelidirler. Bitkinin iyileştirici gücüne bütün bir yıl boyunca sahip olmak isteyenler ise, bir ayısarımsağı tentürü hazırlayabilirler. Bu tentürden her gün 10-12 damla, biraz suya karıştırılarak alınır. Bu damlalar, kusursuz bir zihin açıklığı kazanılmasına yardım eder, atardamar sertliğine karşı önlem yerine geçer ve daha pek çok şikayetlere son verir. Ayısarımsağı, sindirim sistemini çok olumlu etkiler. Aşırı ve kronik ishallerde, bunlar gaz ve kolik eşliğinde olsalar bile, oldukça etkilidir . Ayrıca, eğer bağırsak krampı veya yorgunluğu nedeniyle oluşmuşsa, kabızlıkta da çok başarılı sonuçlar verebilir. Mideden kaynaklanan kalp düzensizlikleri, uykusuzluk, aynı zamanda, atardamar sertliklerinin veya yüksek olan kan basıncının yol açtığı baş dönmesi, kafada basınç ve soluk alma düzensizlikleri de azalır, basınç fazlalığı zamanla normalleşir. Ayısarımsağı şurubu, sürekli balgam çıkaran ve bu nedenle soluk alma zorluğu çeken yaşlı kişiler için de mucizeler yaratan bir iksirdir. Kronikleşmiş öksürüklerde bile göğsü yumuşatabilir ve böylece, soluk alma zorluklarını ortadan kaldırır. Genellikle yaşlı kişilerde oluşan ödemlerde ve akciğer rahatsızlıklarında bu iyileştirici şurup başarıyla kullanılabilir. Kullanılan taze yapraklar böbrekleri ve mesaneyi temizleyerek, idrar söktürür. Zor iyileşen yaralar,

üstlerine taze bitki özsuyu sürüldüğünde hızla iyileşir. Bitki, kendisini özellikle sivilceli ciltlerde kanıtlamış bir kan temizleyicidir.

*AYIÜZÜMÜ (itüzümü):* Fundagillerden; küçük taneler halinde kırmızı renkli yemişleri olan, tüylü bir bitkidir. 1-3 metre yüksekliğindedir. Her mevsimde yaprakları vardır. Makilerde bulunur. Dalları kırmızımtırak kahverengidir. Yaprakları şimşir yapraklarına benzer. İçinde Hydrochinone vardır. Sonbahar aylarında toplanıp kurutulur. Çiçekleri pembe salkımlar halindedir. Ev ilaçlarında yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Kuvvet verir. İshali keser. İdrar yollarını temizler. İdrar söktürür. Ateşi düşürür. İdrar yollarındaki taşların düşmesine yardım eder. Prostat büyümesinden kaynaklanan şikayetleri giderir.

*AYLANDIZ (kokarağaç):* Sedefotugillerden; bir çeşit süs ağacıdır. Çiçekleri uzun salkım şeklindedir. Kokusu keskindir. Meyveleri sonbaharda dökülmeden önce kızarır.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürür.

*AYNISEFA (gecesefası):* Bileşikgillerden çiçekleri güzel, sarı renkli bir bitkidir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Terletir. Aybaşı kanını söktürür ve aybaşı kanamalarının normal olmasını sağlar. İştah arttırır. Nikris ve sıracada da faydalıdır.

*AYRIKOTU (ayrıkkökü):* Buğdaygillerden yabani bir bitkidir. Sarımtırak beyaz renkteki kökü kullanılır. İlkbahar ve sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur. Mekkeayrığı denilen çeşidi de, ayrıkotunun özelliklerini taşır. Domuz ayrığı ise, zararlıdır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. Buralardaki iltihapları da giderir. Albümini atar. Nefrit ve nikriste de faydalıdır.

*AYVA (sefercel):* Gülgillerden çiçekleri iri ve pembe renkli; yapraklarının altı tüylü, orta yükseklikteki bir ağacın meyvesidir. Ayva; limondan büyük, sarı renkte, tüylü, mayhoş, dokusu sertçe ve ufak çekirdekli bir meyvedir.

Vitamini boldur. Çiğ yenilmesi tavsiye edilmez. Komposto veya jöle yapılarak veya külde pişirildikten sonra yenmesi uygundur.

*Faydası:* İshal ve dizanteriyi keser. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. İnce bağırsak iltihabını giderir. Kanı temizler. Karaciğer tembelliğini giderir. Safra akışını sağlar. Çarpıntıyı dindirir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Bronşit, müzmin öksürük ve veremde faydalıdır. Ağızdan su gelmesini ve kan kusmayı önler. Vücudun gelişmesine yardım eder. Merhem yapılarak kullanıldığı takdirde; elayak ve meme ucu çatlaklarını, yüz ve boyun kırışıklıklarını giderir. Egzama kaşıntılarını ve basur memelerinin doğurduğu şikayetleri giderir. Kabızlık çekenler ve tansiyonu yüksek olanlar yememelidir.

## B

*BADEM (prunus amygdalus):* Gülgillerden bir çeşit ağacın yemişidir. Meyvesi ancak çağla halindeyken yenir. Olgunlaştıktan sonra, sert kabukla kaplı olan içi yenir. Hekimlikte kullanılan kısmı da burasıdır. Başlıca 2 çeşidi vardır: Acıbadem – Tatlıbadem.

*Faydası:* Badem, beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Hamilelerin zayıf düşmemesini sağlar. Sütle içilirse mideyi kuvvetlendirir. Kabızlığı giderir. Nekahat devresini kısaltır. Böbrek, mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir. Bronşit, boğaz ağrısı, anjin, boğaz yanması ve akciğer hastalıklarında faydalıdır. Bademyağı kabızlığı giderir. Egzama ve kaşıntıların verdiği rahatsızlıkları azaltır. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesine yardım eder. Kulak ağrılarını dindirir. Yumurtayla karıştırılıp da, basur memelerine sürülecek olursa, ağrı ve yanmaları giderir.

*BAKLA (ful):* Baklagillerden hazmı kolay ve besleyici bir bitkidir. Ev ilaçlarında çiçekleri kullanılır. Bir çeşidi olan acıbakla ise, acı ve otsu bir bitkidir.

*Faydası:* İdrar yollarını temizler. Böbrek ağrılarını dindirir. Böbrek iltihaplarını giderir. Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Lumbago, romatizma, siyatik ve dolama şikayetlerini giderir.

*BALDIRAN (ağuotu):* Maydanozgillerden, nemli yerlerde yetişen 1-2 metre boyunda zehirli bir bitkidir. Gövdesi kalındır. Saplarının alt kısmı erguvani renktedir. Yaprakları büyük, çiçekleri yayvan ve küçüktür. Terkibinde coniine vardır. Büyük baldıran ve küçük baldıran olmak üzere 2 çeşidi vardır. Ev ilaçlarında kullanılmaz.

*Faydası:* Hekimlikte ağrı giderici ve spazm giderici olarak, siyatik, tetanoz, epilepsi, trilemnius nevraljisi ve kore hastalığının tedavisinde kullanılır.

*BALDIRIKARA (fujer):* Eğreltiotugillerden; nemli yerlerde yetişen otsu bir bitkidir. Yaprakları at yelesini andırır. Yurdumuzun hemen hemen her yerinde yetişir.

*Faydası:* Grip ve soğukalgınlığında hastayı rahatlatır. Balgam söktürür. Mide ağrılarını keser. Böbrek kumlarının dökülmesini sağlar. Derideki şişlikleri indirir. Saç dökülmesini önler. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Diğer ilaçlara da tat verici olarak kullanılır.

*BALIKOTU (hablülhilal):* Cava'da ve Malabar'da yetişen ve zehirli meyvesiyle balıkları sersemleterek yakalamaya yarayan zehirli bir bitkidir. 50 santim boyundadır. Dalları yeşil ve tüylüdür. İlaç olarak yaprak ve çiçekleri kullanır.

*Faydası:* Terletir, idrar söktürür. Vücudu rahatlatır. Bronşit ve nezlede, bütün bulaşıcı hastalıklarda kullanılır.

*BALLIBABA (laminum):* Ballıbabagiller familyasından bir çeşit bitkidir. Benekli ballıbaba ve arıların çok sevdiği ak ballıbaba gibi türleri vardır.

*Faydası:* Kabakulak, mayasıl ve kanlı basurda faydalıdır.

*BAMYA (hibiscus esculentus):* Ebegümecigiller familyasından; yaprakları asma yaprağına benzeyen, meyvesi beş bölmeli, tohumları yuvarlak ve yeşilimtrak gri renkte, sebze olarak yenen bir bitkidir. Amasya, Balıkesir bamyası gibi çeşitleri vardır.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

*BANOTU (konca):* Patlıcangiller familyasından; yol kenarlarında, gölgelik yerlerde yetişen, 80 santimetre kadar boyunda uyuşturucu ve zehirli bir bitkidir. Açık yeşil renktedir. Her tarafında beyaz, uzun tüyler vardır. Çiçekleri sarımtırak, kırmızımsı mor renktedir. Meyvesinin içinde yüzlerce tohumu vardır. Ev ilaçlarında kullanılması tavsiye edilmez.

*Faydası:* Teskin edicidir. Titreme ve çarpıntıyı giderir. Uykuyu kaçırır. Keyif verir. Beyin hastalıkları, kore hastalığı ve nikriste faydalıdır.

*BASUROTU (küçükkırlangıçotu):* Düğünçiçeğigiller familyasından; ilkbaharda çalılıklar arasında yetişen küçük bir bitkidir. Yaprakları üç parçalıdır. Yeşilimtıraktır. Yumruları yapraklarının arasındadır. Kökü küçüktür. Çiçekleri altın sarısı rengindedir. Sabahları açar, akşamları kapanırlar. Ev ilaçlarında kökleri kullanılır.

*Faydası:* Basur memelerinden doğan şikayetleri giderirler.

*BEHMEN (kavzakökü):* Turp'a benzer, otsu bir bitkidir. 20 Ocak ile 20 Şubat arasında çiçek açar. Çiçeğinin rengine göre kızılbehmen ve akbehmen adında iki türü vardır.

*Faydası:* Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir.

*BERGAMOT (citrus bergamia):* Sedefotugiller familyasından bir çeşit narenciye türüdür. Meyvesinin kabuklarından güzel kokulu bir esans yapılır. Dalları seyrek ve kısa dikenlidir. Meyvesi armut şeklinde, sarımtırak yeşil veya altın sarısı rengindedir. 8-10 dilimi vardır. Bergamot meyvasından çıkarılan esans yeşilimtırak veya sarımtırak yeşil renktedir. Acı fakat hoş kokuludur.

*Faydası:* Koku vermesi için bazı ilaçlara ve çaya karıştırılır. Reçeli de yapılır.

*BESBASE (macis):* Hindistancevizi çekirdeğini örten özlü zardır. İçeriğinde esans ve yağ vardır.

*Faydası:* Teskin edici, iştah açıcı ve vücudu kuvvetlendiricidir. Tavsiye edilen milktarı aşmamalıdır Aksi halde zehirlenme belirtileri görülebilir.

*BEŞPARMAKOTU (kazotu):* Gülgillerden; yol kenarında ve çayırlarda yetişen 40-70 santimetre boyunda yabani bir bitkidir. Yaprakları beşparmak şeklindedir. Rozete benzer. Gümüşi renktedir. Uzun saplı çiçekleri, yaprakların arasından çıkar. Altın sarısı rengindedir. Yaprak ve kökleri Temmuz, Ağustos aylarında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* İshali keser. Mide rahatsızlıklarını giderir. Vücuda kuvvet verir. Bademcik ve boğaz ağrılarını giderir. Diş ağrılarını dindirir. Diş etlerini kuvvetlendirir. Yüz lekelerini giderir ve cildi yumuşatır.

*BEZELYE (pisum):* Baklagillerden tırmanıcı bir bitki ve onun tohumudur.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Kan yapar. Kan kanserine karşı korur.

*BİBER (filfil):* Patlıcangillerden; taze iken yeşil ve çoğu acı olan meyvesi; sebze ve baharat olarak kullanılır. Bol miktarda C vitamini vardır. Acı ve tatlı, yeşil ve kırmızı çeşitleri vardır.

*Faydası:* Kırmızı biber ile hazırlanan ilaç, nevralji, lumbago ve romatizmada faydalıdır. Ayrıca biber, mideyi kuvvetlendirir. İştahı açar ve hazmı kolaylaştırır. Kanamaları önler. Cinsel arzuları kamçılar.

*BİBERİYE (kuşdili):* Ballıbabagillerden; Akdeniz çevresinde çok yetişen; küçük, kalınca, ensiz ve kokulu yaprakları ile çiçeklerinden faydalanılan bir bitkidir. Yaprakları iğneye benzer. Boyu 2 metre kadardır. Çiçekleri mavi veya eflatundur. Çiçeklerinden renksiz veya soluk sarı renkte olan biberiye esansı çıkarılır. İçeriğinde kafuru, sineol, kamfen, pinen, borneol ve bornilasetat vardır.

*Faydası:* Hazımsızlığı giderir. Çarpıntıyı keser. Yarımbaş ağrılarını giderir. Baş dönmesini keser. Astım, bronşit ve kansızlıkta faydalıdır. Yağlı saçların yağını alır. Burkulmalarda ve deri yaralarında da haricen kullanılır. İdrar ve adet söktürür. Safra ifrazatını arttırır.

*BİNBİRDELİKOTU (hypericum calycinum):* Çalılık ve fundalıklar arasında yetişen uzun ömürlü bir otsu bitkidir. 30-80 santimetre boyundadır. Gövdesi dört köşelidir. Yaprakları sapsızdır. Çiçekleri parlak sarı renktedir. Mayıs ve eylül aylarında çiçek açar.

*Faydası:* İdrar ve balgam söktürür. İştah açar. Sinirleri yatıştırır.

*BİTOTU (mezevek):* Düğünçiçeğigiller familyasından; bir çok çeşidi bulunan ve kuzey yarımkürede yetişen bir bitkidir. Tohumlarında Delphinine vardır. Zehirlidir.

*Faydası:* Bit, pire gibi zararlı asalak ufak böcekleri öldürmekte kullanılır.

*BORUÇİÇEĞİ (çançiçeği):* Çançiçekgillerden; çiçekleri boru biçiminde olan bir bitkidir. Çiçekleri turuncu renktedir.

*Faydası:* Nefes darlığı, bronşit ve astımın sebep olduğu rahatsızlıkları giderir.

*BÖĞÜRTLEN (tilkiüzümü):* Gülgillerden; bahçe çitlerinde, yol kenarlarında kendiliğinden yetişen, dikenli bir çalıdır. Yemişi ahududuya benzer, fakat ondan küçüktür. Önceleri kırmızı iken sonraları kararır. Yaprakları; çiçekleri açmadan toplanıp, kurutulur. Birçok türü vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Ayaklardaki şişlikleri indirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Gözlerdeki zafiyeti giderir. Mesane taşlarının düşmesine yardımcı olur. Ağız, dil, diş eti ve bademcik iltihaplarını giderir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Haricen kullanıldığı takdirde ağrıları dindirir, yanıkları iyileştirir. Kökü kaynatılıp, suyu içilecek olursa kandaki şeker miktarını düşürür.

*BÖRÜLCE (karnıkara):* Göbeği koyu renkli bir çeşit ufak fasulyedir. İçeriğinde protein, azot, nişasta ve C vitamini vardır.

*Faydası:* İdrar tutukluğunu ve anüs kaşıntısını giderir. Yanık tedavisinde kullanılır.

*BUĞDAY (triticium vulgare):* Birçenekligillerdendir. Sapları kamışsıdır ve içleri boştur. Çiçekleri başak şeklindedir. Yemişlerine buğday denir. İçeriğinde B vitamini ve karbonhidratlar vardır. Bunlar, tanelerin kepeğindedir. Bu nedenle buğday unu ne kadar çok kepekli, yani esmer olursa, o derece faydalı olur.

*Faydası:* Kepekli buğday unundan yapılan ekmek, kurabiye ve benzerleri bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Kabız olmayı önler. Çimlendirilmiş buğday tanesi zihin yorgunluğunu ve sinir bozukluklarını giderir. Damar

sertliği, mide ve cilt hastalıkları olanlar, taze ekmek ve sıcak börek gibi şeyler yememelidirler.

*BURÇAK (lathyrus):* Baklagillerden; taneleri hayvan yemi olarak kullanılan bir bitkidir. Taneleri mercimeğe benzer.

*Faydası:* Lapası; ezik, çürük tedavisinde; taneleri ise, isilik ve mayasılda kullanılır.

## C

*CENTİYANE (yılanotu):* Doğu Karadeniz bölgesi ve Uludağ'da yetişen, 1 metre kadar yükseklikte, geniş yapraklı, kalın köklü bir bitkidir. Kökü acıdır. İçi sarı, dışı esmerdir. Hekimlikte, kökü kullanılır. Sarı ve mavi türü vardır.

*Faydası:* İştah artırır, hazmı kolaylaştırır. Ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir. Mide zafiyeti ve ekşimesini giderir. Kansızlıkta da faydalıdır.

*CEVİZAĞACI (koz):* Uzun ömürlü; gövdesi kalın, kerestesi ve meyvesi değerli ulu bir ağaçtır. Yemişi nişastalı ve yağlıdır. Hekimlikte; yaprakları, meyvesinin üzerindeki yeşil kabukları ve yağı kullanılır. Bir çok çeşidi vardır.

*Faydası:* Yaprakları ve kabuk ları ile hazırlanan ilaçlar kanı temizler, kansızlığı giderir. İshal ve dizanteriyi keser. Verem ve şeker hastalığında hem besleyici, hem de tedavi edicidir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. El ve ayak donuklarında, deri çatlaklarında faydalıdır. Saç ve elleri boyamakta da kullanılır. Çok kuvvetli bir besin olduğundan fazla yememek gerekir. Cevizyağı, raşitizm ve sıracada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Derinin yanmasını önler.

*CİĞEROTU (pulmonaria officinalis):* Nodangiller familyasından; 10-15 santimetre boyunda çok yıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekleri; önceleri

kırmızımtıraktır. Sonradan morumsumaviye dönüşür. Gövdesi dik ve tüylüdür. İçeriğinde tanen, müsilaj, şekerler, reçine ve sabit yağ vardır. Yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Göğsü yumuşatır. Öksürüğü keser. Akciğer hastalıklarında faydalıdır. İdrar söktürür.

*CİVANPERÇEMİ (yaraotu):* Bileşikgillerden; çeşitli türleri olan bir kır bitkisidir. Kuru topraklarda, yol kenarında yetişir. Yaprakları uzun ve parçalıdır. Çiçekleri beyaz ve pembedir. Kandil şeklinde gruplaşmıştır. Kokusu çok güzeldir. Hekimlikte dal, yaprak ve çiçekleri kullanılır. İçinde Achillein denilen acı bir madde vardır.

*Faydası:* Hazımsızlığı ve kansızlığı giderir. Kanı temizler. Balgam söktürür, öksürüğü keser. Sinirleri ve vücudu kuvvetlendirir. Bağırsak ve mide gazlarını giderir. İshali keser. Basur memelerini tedavi eder. Kızamık, boğmaca, raşitizm, albasması, aybaşı gecikmesi ve kemik hastalıklarında faydalıdır. İdrar söktürür. Yaraları iyileştirir.

# Ç

*ÇADIRKUŞAĞI (çadıruşağı):* Maydanozgillerden; özsuyu hekimlikte kullanılan bir bitkidir. Böceklerin, gövdesine açtığı, deliklerden özsuyu sızar. Zamk gibi yapışkan olan bu maddeyle yakı yapılır.

*Faydası:* Kan ve lenf damarlarını genişletir. Ağrıları dindirir. Müzmin ve mikrobik hastalıkların tedavisinde kullanılır.

*ÇAKALERİĞİ (prunus spinosa):* Bir çeşit eriktir. Ağacı bodurdur. Çiçekleri beyazdır ve yapraklarından önce çıkar. Meyvesi yuvarlak ve yeşildir. Tadı buruktur. Çiçekleri; Mart ve Nisan aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* İshali keser, mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Ateşli hastaların kalbini kuvvetlendirir. Terletir ve vücutta biriken zehirli

maddelerin atılmasını sağlar. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Anne sütünü artırır.

*ÇAMAĞACI (pinus):* Birçok çeşidi olan bir ağaçtır. Kozalakları ilk yıl kapalıdır. İkinci yıl açılıp, kurur ve ağacın dibine düşer. İlaç yapımında; tomurcuğu, palamutu, kozalağı, filizleri ve çırası kullanılır.

*Faydası:* Balgam söktürür. Müzmin öksürüğü keser. Kolay doğum yapmayı sağlar.

*ÇAM FISTIĞI (pinus pinea):* Çam kozalaklarının içinden çıkarılır. Kuvvetli bir besindir. Günde 2 çorba kaşığı kadar yaklaşık 25 gram'dan fazla yenilmemelidir.

*Faydası:* Bronşit, verem, akciğer hastalıklarının çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Cinsel istekleri artırır, ruhi çöküntüyü giderir. Kalp hastalıklarında da faydalıdır.

*ÇARKIFELEK (fırıldakçiçeği):* Çarkıfelekgillerden; çiçekleri tekerlek biçiminde, sarmaştığı için duvar kenarlarına ve kameriyelere ekilen bir çeşit süs bitkisidir. Hekimlikte yapraklarının üst kısımları kullanılır.

*Faydası:* Çarpıntıyı keser. Yüksek tansiyonu düşürür. Spazmları çözer. Uyku verir.

*ÇAVDARMAHMUZU (claviceps purpurea):* Çavdar ve ona benzeyen bitkilerin çiçeklerinde üreyen parazit bir mantarın kışı geçirmek üzere aldığı mukavemet şeklidir. 10-35 milimetre uzunluğunda, 2-5 milimete genişliğindedir. Dışı siyahımsımor; içi pempemsi veya morumsu beyaz renktedir. Tadı yoktur. İçinde ergotin denilen zehirli bir madde vardır. Ev ilaçlarında kullanılmamalıdır.

*Faydası:* Damarları daraltıcı özelliğinden ötürü hekimlikte kullanılır.

*ÇAY (transtraemiaceae):* Çaygillerden bir ağaççıktır.

Yapraklarında tanen, legumin, esans ve teofilin vardır. Tesirli maddesi, teindir. Çay yaprakları fermantasyondan sonra kavrulursa siyah, önce kavrulursa yeşil çay elde edilir.

*Faydası:* Aşırı miktarda olmamak şartıyla içilecek olursa beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Sinirleri uyarır. Mide tembelliğini giderir. İdrar

söktürür. İshal ve dizanteriyi keser. Damar kireçlenmesini önler. Damar sertliği, kalp yetersizliği, kan kanseri, guatr, nefrit, kolera ve bağırsak hastalıklarında koruyucu ve tedavi edicidir.

Haddinden fazla içilecek olursa çarpıntı, göğüs anjini, sinir bozukluğu, baş ağrısı, sıkıntı, mide bulantısı, el titremesi ve uykusuzluğa sebep verir. Şişmanlar, kalp, sinir, mide ve karaciğer hastaları, romatizma ve nikristen şikayet edenler, böbreklerinde kum veya taş olanlar, kabızlık ve yüksek tansiyondan yakınanlar, üremi veya albüminüri olanlar mümkün olduğu kadar az çay içmelidirler.

*ÇEMEN (çimen):* Baklagiller familyasından sarımsı beyaz çiçekli 20-40 santimetre boyunda, bir yıllık, otsu bir bitkidir. Tohumlarında, müsilaj, uçucu ve sabit yağ, trigonellin vardır.

*Faydası:* Balgam söktürür. Göğsü yumuşatır. Vücuda rahatlık verir. Şehvet artırır.

*ÇIBANOTU (Veronica officinalis):* Germenlerin yaşadığı bölgeleri ele geçiren Romalılar, topraklarına çok bağlı bu insanlardan, en çok değer verdikleri şifalı bitkiler olarak, çıbanotunu tanımışlar. O zamanlar ona, tüm hastalıkların ilacı deniyordu. Yavşanotu diye de anılan çıbanotu, kuru toprağı sever. Ormanlarda, ağaçların kesilmiş olduğu yerlerde, çitlerin diplerinde, hendeklerde, yol ve orman kıyılarında yetişir. Toprağın üstünde yatan tüylü ve sürüngen sapındaki, kenarları dişli yaprakları gümüş gibi parlar. Başını yukarı doğru kaldırmış olan çiçek başağındaki çiçekler, açık mavi-menekşe rengidir. Yapraklar, dokunulduğunda, saptan kolayca ayrılırlar. Çiçeklenme zamanı Mayıstan Ağustos’a kadardır. Üstünde çiçeklerin açmış olduğu, sap bölümü toplanır. En etkili olan bitkiler, orman kıyılarında ve meşe ağaçlarının altında yetişenleridir.

*Faydası:* Bu geleneksel bitki, kan temizleyici olarak çok aranır ve taze ısırgan otu yaprakları ile birlikte kullanıldığında, kronik egzamaları iyileştirir. Rahatsız edici yaşlılık kaşıntılarında, çıbanotu hararetle önerilir. Zayıf ve duyarlı kişiler, sindirimi de uyaran bitkiyi, hafif bir mide ilacı olarak rahatlıkla kullanabilirler. Mide de sümüksel salgı birikimi ve bağırsak rahatsızlıkları da onunla tedavi edilebilir. Şu konuyu önemle belirtmek isteriz ki, ruhsal sürmenajlardan kaynaklanan sinirlilik halleri tedavisinde bitki olağanüstü iyileştirici güçlere sahiptir. Kereviz kökü ile

karıştırılarak alındığında, sinir yorgunluklarını ve melankoliyi ortadan kaldırır. Hatta, mesane kumu, romatizma ve gut ile ilgili organ ağrılarını da, çıbanotu büyük bir başarıyla tedavi edebilir. Kuru bronşiyal nezlelerde de aynı biçimde gerçek mucizeler yaratır. Göğüs hastalıklarına karşı kullanılan çay için yapılan bitki harmanı ise, ciğerotu, öksürükotu yaprakları, dar yapraklı sinirli ot ve çıbanotundan eşit oranda harmanlanarak hazırlanır. Bu çay, bal ile veya haşlama suyunda eritilmiş nöbet şekeri ile tatlandırılabilir. Çiçeklenme zamanında da, kronik deri hastalıklarında ve her şeyden önce egzamada önerilen, taze bitki özsuyu hazırlanabilir. Bu sudan günde yarım tatlı kaşığı alınır. Çıbanotunun, iltihaplı ve zor iyileşen yaraları iyileştirmedeki başarısı, eski bitki kitaplarında da önemle öne çıkarılır. Onu, özellikle baldır kemiği üstündeki inatçı yaralar için de öneririm. Yaralar, önce, bitkinin kaynama suyuyla iyice yıkanıp temizlenir. Daha sonra, gece için, taze demlenmiş çaya batırılmış bir kompres yaranın üstüne uygulanır ve yara sıcak kalacak biçimde örtülüdür. Romatizma ve gut hastası olanlar da, kendileri kolayca hazırlayabilecekleri, etkili çıbanotu tentürünü denemelidirler. Bu tentür dıştan friksiyonlarla (ovarak sürme), içten ise günde 15 damla, biraz suyla inceltilerek kullanılır.

*ÇIFITOTU (kokarsedefotu):* Sedefotugillerden, çayırlarda ve hendek kenarlarında yetişen zehirli bir bitkidir. Yaprakları geniş, çiçekleri küçük ve sarı renklidir. Çiçekleri dallarının dışına çıkmış demetler şeklindedir. Keskin bir kokusu vardır. Acıdır. Kullanırken, tavsiye edilen dozu aşmamak gerekir.

*Faydası:* Kalp çarpıntılarını giderir. Mide ağrılarını dindirir. Zeytinyağı ile kavrulduktan sonra çıbanların üstüne konulacak olursa, olgunlaştırır.

*ÇINARAĞACI (platanus):* Çınargiller familyasından; 30 metreye kadar boy salan, gövdesi kalın, uzun ömürlü, koyu gövdeli bir ağaçtır. Hekimlikte kozalakları ve yaprakları kullanılır. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Diş ve vücut ağrılarını dindirir. Saç kepeklerini giderir.

*ÇİĞDEM (mahmurçiçeği):* Zambakgiller familyasından türlü renklerde çiçekler açan zehirli bir kır bitkisidir. Çiçekleri Ağustos-Eylül aylarında

açar. Rengi sincabidir. Hekimlikte soğan kısmı, çiçekleri ve tohumu kullanılır. Etkili maddesi “colcihine alkoloidi”dir. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Kabızlığı giderir. Tavsiye edilen dozdan fazla kullanılmamalıdır.

*ÇİLEK (kocayemiş):* Gülgillerden sapları sürüngen, çiçekleri beyaz bir bitkidir. Yemişi pembe renkli olup, kokuludur. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. Hasta olmayı önler. İdrar söktürür ve karında biriken suyu boşaltır. Böbrek ve mesane hastalıklarının iyileşmesine yardımcı olur. Mide ve bağırsak tembelliğini giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Bağırsak kurtlarını döker. Safra ifrazatını arttırır ve safra taşlarının dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer kifayetsizliğini ve şişliğini giderir. Ateşi düşürür. Dişdibi taşlarını eritir. Cilde tazelik ve güzellik verir. Damar sertliği, mafsal iltihabı, romatizma, ve nikriste de faydalıdır. Şeker hastaları da yiyebilir. Midesi zayıf olanlar suyunu içmelidir. Alerji yapabilir.

*ÇİRİŞOTU (sarızambak):* Zambakgillerden, beyaz çiçekli bir bitkidir. Kökündeki yumrulardan çiriş yapılır. Nisan-Temmuz aylarında çiçek açar.

*Faydası:* Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Memeli basuru tedavi eder. Mafsal ağrılarını dindirir. İdrar ve adet kanı söktürür. Saçkıran tedavisinde de kullanılır.

*ÇİTLENBİK (celtis):* Karaağaçgiller familyasından; 70 kadar türü olan bir çeşit sakız ağacının meyvesidir. Çitlembik ağacının meyveleri mercimekten az büyük ve buruk fıstık tadındadır. Hekimlikte meyvesi, yaprakları, tohumları ve sakızı kullanılır.

*Faydası:* Ayak terlemelerini keser. Yaraları tedavi eder. Böbrek kumlarının dökülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını dindirir. Öksürüğü keser.

*ÇİTSARMAŞIĞI (convolvulus sepium):* Uzun ömürlü, 1-5 metre boyunda sarılıcı bir süs bitkisidir. Haziran-Eylül aylarında çiçek açar. Kökü, oldukça uzundur. Yaprakları gövde üzerinde sarılmış vaziyettedir. Hekimlikte kök ve yaprakları kullanılır. 30 kadar türü vardır.

*Faydası:* Kabızlığı giderir.

*ÇİVİTAĞACI (indigo):* Baklagiller familyasından; 1,5 metre kadar boyunda, bodur ağaç veya ağaççıktır. Afrika, Asya, Amerika ve Avusturalya'da yetişir. Çiçekleri pembe ve beyazdır.

*Faydası:* Yapraklarından çivit çıkarılır.

*ÇİVİTOTU (lsatis tinctoria):* Turpgiller familyasından 1 metre kadar boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Önasya ve Avrupa'da kireçli ve taşlı topraklarda yetişir. Çiçekleri sarıdır.

*Faydas:* Çivit mavisi renginde boya elde edilir.

*ÇOBANÇANTASI (çobankesesi):* Turpgillerden, bir çeşit yaban bitkisidir. Meyveleri, torbaya benzer. Yaprakları rozet şeklinde olup, demet görünümündedir. Çiçekleri beyazdır. Yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Böbrek kumu ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Ağrıları giderip, vücuda rahatlık verir. Burun kanamalarını durdurur.

*ÇOBAN DÜDÜĞÜ (meyhaneciotu):* Lohusagillerden, nemli yerlerde yetişen, uzun ve yeşil yapraklı bir bitkidir. Sapları sivri, kısa ve parlaktır. Çiçekleri de çana benzer. Hekimlikte kökü kullanılır.

*Faydası:* Kabızlığı giderir.

*ÇOBAN PÜSKÜLÜ (ilex auifolium):* Çobanpüskülügillerden; hekimlikte yaprakları kullanılan bir bitkidir. 300 kadar türü vardır.

*Faydası:* Ateşi düşürür, terletir ve vücuda rahatlık verir.

*ÇÖP-İ ÇİNİ (smilax):* Çinde ve Hindistan'da yetişen Smilax China adlı bitkinin köklerinden ve dışkabuklarından ayrılmış risomudur.

*Faydası:* Ateşi düşürür, terletir ve vücuda rahatlık verir.

*ÇÖPLEME (boynuzotu):* Düğünçiçeğigillerden bir çeşit bitkidir. Birçok çeşidi vardır. Akçöpleme denilen çeşidi; uzun yapraklı, geniş ve güzel çiçekli zehirli bir bitkidir. Boyu 1-1,5 metre kadardır. İçeriğinde A ve B vitaminleri vardır. Hekimlikte, kökü kullanılır.

*Faydası:* Ağrıları dindirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Ev ilaçlarında kullanılırken, tavsiye edilen dozu aşmamak gerekir.

*ÇÖREKOTU (siyah susam):* Düğünçiçeğigillerden; susam iriliğinde siyah tohumları olan bir çeşit bitkidir. Güzel kokuludur. Hamurişlerine çeşni vermek için kullanılır. Yurdumuzda 12 türü vardır.

*Faydası:* İştah açar. Vücuda kuvvet ve dinçlik verir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Koklanacak olursa; baş ağrısını keser. Nezle ve sara hastalığında tütsü yapılır. Suyu ile sivilcelere pansuman yapılır.

*ÇÖVEN (sabunotu):* Kökü ve dalları, suyu sabun katılmış gibi köpüren, kir temizleyici bir bitkidir. Helvacılıkta, ağdayı ağartmak için de kullanılır. Kökü, büyük ve kalındır. Dışı, hafif kırmızımtıraktır. Çiçekleri; pembe, beyaz olup, salkım şeklindedir. Köklerin dövülmesinden çöven elde edilir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Terletir, ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. Kusturur ve balgam söktürür. Cilt hastalıklarında da faydalanılır. Temizleyici olarak da kullanılır.

*ÇUHAÇİÇEĞİ (baharçiçeği):* Çuhaçiçeğigillerden; sık çiçek açan bir süs bitkisidir. Kökü kırmızı; yaprakları sarıdır. Çiçekleri ise; koyu sarı renkte olup, çuha gibi kıvrıktır.

*Faydası:* İdrar ve balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir. Sinirleri yatıştırır. Rahat uyku sağlar. Yarımbaş ağrılarını dindirir.

*ÇÜRDÜKOTU (çördekotu):* Dallı, budaklı, yaprakları sivri ve ayva biçiminde bir çeşit bitkidir. Çiçekleri mavi renkte olup, dikenlidir. Çiçeklerinin tozu; sarı veya sarımsıdır. Tadı acıdır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Hazımsızlık ve mide zafiyetini giderir. Kulunç ağrılarını keser. Zayıf çocukların gelişmesine yardımcı olur.

## D

*DALAKOTU (kurtluca):* Eğreltiotugillerden; sıcak bölgelerde yetişen bir bitkidir. Güzel kokulu, pembe çiçekleri vardır. Yapraklarının üstü parlak, altı donuk yeşil kadife rengindedir. Tadı acıdır.

*Faydası:* Ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir. Dizanteri ve ishali keser. Nefes almayı kolaylaştırır. Öksürüğü keser. Karaciğer ve mide hastalıklarının iyileşmesine yardım eder.

*DAMKORUĞU (kulakotu):* Damkoruğugillerden ılık iklimlerde yetişen bir bitkidir. Çiçekleri kırmızıdır. Yaprakları etli ve çiçeklerin dibindedir. Haziran-Ağustos ayları içinde toplanır. Çoğu zaman taze halde kullanılır.

*Faydası:* Basur memelerini giderir. Nasırları söker.

*DARI (akdarı):* Buğdaygillerden, kuraklığa dayanıklı bir bitkidir. Tohumları besin olarak kullanılır.

*Faydası:* Darı unundan yapılan yiyecekler, zihin yorgunluğunu giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Hamilelere de faydası vardır.

*DEFNE (laurus nobilis):* Defnegillerden yaprakları güzel kokulu ve yaz kış yeşil olan ağaçtır. Boyu 2 metre kadardır. Akdeniz kıyılarında yetişir. Meyveleri yuvarlaktır. Rengi siyahımtıraktır. Yapraklarından yeşil renkli bir yağ çıkarılır.

*Faydası:* Terletir, ateşi düşürür, vücuda rahatlık verir. İdrar ve adet söktürür. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Sinir ağrılarını (nevralji) dindirir. Yağı bazı merhemlerle karıştırılır. Baharat olarak da kullanılır. Hamileler kullanmamalıdırlar.

*DEMİRHİNDİ (tamarin):* Baklagillerden bir çeşit ağaçtır. Boyu 25 metre kadardır. Meyvesinden şerbet yapılır. Sıcak ülkelerde yetişir. Çiçekleri sarı kırmızı salkımlar halindedir. Meyvesi koyu kırmızımtırak, büyük ve tohumludur. Meyvesinin mayhoş, lezzetli, macuna benzeyen öz kısmı kullanılır. İçeriğinde ekşi maddeler, nişasta ve şeker vardır.

*Faydası:* Susuzluğu giderir. Vücuda rahatlık ve serinlik verir. 20 gramı müshil tesiri gösterir. Bağırsakları temizler. Soğuk içilir.

*DENİZKADAYIFI (carrageen):* Esmer su yosunlarından bir çeşit deniz bitkisidir.

*Faydası:* Solunum ve hazım sistemi nezlelerini giderir. Vücudu besleyici olarak da kullanılır.

*DENİZSAÇI (mousse de corse):* Deniz kayalarında bulunur. Kuru iken saç gibi ince, esmer, birbirine girmiş liflerdir. Deniz bitkileri gibi kokar. Tadı tuzludur.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürür.

*DENİZÜZÜMÜ (ephedra campylopoda):* Yurdumuzun hemen hemen her yerinde yetişen her zaman yeşil, uzun ömürlü, çalı görünümünde bir bitkidir. Gövdesi incedir. Yaprakları, gövde üzerine karşılıklı, çapraz şekilde dizilmiştir. 35 kadar türü vardır.

*Faydası:* Astım hastalığının şikayetlerini giderir. Terletir. Ateş düşürür. Romatizma ağrılarını dindirir.

*DEREOTU (tereotu):* Maydanozgillerden iplik biçiminde yaprakları olan güzel kokulu bir bitkidir. Sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Hazmı kolaylaştırır, midenin gereği gibi çalışmasını sağlar. Hıçkırık ve hava yutmayı önler. Sinir zafiyetini giderir. Uyku verir. Aybaşı kanamalarının kolay olmasını sağlar. Anne sütünü artırır. İştah açar. Ağız kokusunu giderir. Çocuklardaki gaz ağrılarını giderir. Yemeklere ve salatalara tat vermek için konur. Hamileler kullanmamalıdır.

*DEVEDİKENİ (chardon):* Bileşikgillerden; tarlalarda yetişen 1. metre kadar boyunda bir bitkidir. İnce ve çengellidir. Yaşken güzel kokuludur. Kuruyunca bu koku kaybolur.

*Faydası:* Ateşi düşürür, terletir, vücuda rahatlık verir.

*DEVETABANI (phlodentron):* Bileşikgillerden geniş yapraklı, her türlü toprakta yetişebilen bir bitkidir. Çiçekleri, yapraklarından önce açar, altın sarısı rengindedir. Hekimlikte çiçekleri ve yaprakları kullanılır. Çiçekleri Nisan’da, yaprakları ise, Haziran ve Temmuz aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* İdrar söktürür. Ağrıları dindirir. Sinirleri yatıştırır ve vücuda kuvvet verir. Astım, nefes darlığı, bronşit ve soğuk algınlığında şikayetleri geçirir. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Nezle ve ciğer iltihabında da

kullanılır. Yaraların iyileşmesinde ve çıbanların olgunlaşmasına yardımcı olur.

*DEVEKULAĞI (büyük dulavratotu):* Bileşikgillerden bir çeşit bitkidir. Yaprakları enli ve yeşildir. Altları sincabi renktedir. Kökü kalındır. Çiçeklerinde ince, uzun dikenleri vardır. Kökleri toplanır, ince ince dilimlenip, kurutulur. Acıdır. Yaprakları da gölgelik bir yerde kurutulur.

*Faydası:* İdraryollarında biriken kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Kanı temizler. Terletir, vücuda biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Romatizma ve nikrisin şikayetlerini giderir. Vücuda rahatlık verir.

*DİŞBUDAK AĞACI (fraxinus excelsior):* Zeytingillerden sert keresteli bir ağaçtır. Boyu 30 metre kadardır. Yaprakları 9-13 parçalı bir dantela görünümündedir. İlkbahar ve yaz aylarında kabuğu ve yaprakları toplanıp kurutulur.

*Faydası:* Ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir. Anne sütünü artırır. Romatizma ve nikris ağrılarını keser. Kabızlığı giderir (kabuğu ise kabızlık yapar, ishali keser). İdrar söktürüp, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Mobilyacılıkta da kullanılır.

*DOLAMA OTU (paronychia serpilifolia):* Karanfilgiller familyasından yeşil ve beyaz renkte küçük çiçekleri bulunan bir çeşit bitkidir. Yaprakları beyazımtırak yeşildir. Kökü kullanılır.

*Faydası:* Dolama ve çıbanların tedavisinde kullanılır.

*DOMATES (solanum lycopersium):* Patlıcangillerden bir çeşit bitkidir. Ürünü için yetiştirilir. Vatanı Meksika ve Peru'dur. Yabani türünün meyveleri yuvarlak ve kiraz kadar küçüktür. Domatesin içeriğinde lycopin denilen bir madde bulunur. A, B, C vitamileri bakımından zengindir. Gövde ve yapraklarında solanin denilen zehirli bir alkoloid bulunur.

*Faydası:* Bol idrar söktürür. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını ve kanın durulmasını sağlar, damar sertliğini giderir. Romatizma ve nikriste faydalıdır. Safra ve böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Üremiyi düşürür. Hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir. Mide ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasını sağlar. Cilde tazelik ve pembelik verir. İsiliği ve mayasılı giderir. Nasırların sökülmesine yardımcı olur. Çıbanların

olgunlaşmasını sağlar. Arı sokmasında ve yanıkların tedavisinde faydalanılır. Kansere karşı korur. Midesi zayıf olanlar, böbrek ve mesanelerinde iltihap olanlar, suyunu içmelidirler.

*DULAPTALOTU (daphne mezereum):* Dulaptalotugillerin örnek bir bitkisi olan bir ağaçcıktır. Yüksek yerlerde yetişir. Çiçekleri güzel kokuludur. Meyveleri kırmızımtıraktır. Yaprakçıkları ise, açık yeşildir. Kabukları kullanılır.

*Faydası:* Zona tedavisinde faydalıdır.

*DULAVRAT OTU (pıtrak):* Bileşikgillerden; yol kenarlarında ve seyrek koruluklarda yetişen bir bitkidir. 1-1,5 metre boyundadır. Kökü ve yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Yapraklarından yapılan ilaçlar, romatizma ve nikris ağrılarını giderir. Mide iltihaplarını iyileştirir. Kökünden yapılan ilaçlar ise, deri iltihapları ve egzamanın tedavisinde ve karaciğer hastalıklarında kullanılır.

*DUT (morus):* Dutgillerden yapraklarıyla ipek böceği beslenen bir ağaçtır. Meyveleri, Beyaz ve kara olur. Karadut ekşidir. Hekimlikte şurubu, meyveleri ve yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Beyaz dut yaprakları idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Aç karnına yenen beyaz dut, bağırsak solucanlarının düşürülmesini sağlar. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Karadut şurubu pamukçuk hariç diğer ağız ve bademcik iltihaplarını giderir.

*DUVAR SARMAŞIĞI (ivy):* Sarmaşıkgiller familyasından; uzun ömürlü, 50 metre kadar boyunda, her zaman yapraklı, tırmanıcı bir bitkidir. Yaprakları tüysüz ve serttir. Üst yüzeyleri koyu, alt yüzeyleri ise açık yeşil renktedir. Meyvesi, siyahımsı mor renktedir. İçeriğinde “hederin” vardır. Zehirlidir. Ev ilaçlarında kullanılmamalıdır.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Kusturur ve aybaşı kanı söktürür. Haricen kullanılacak olursa, yaraları tedavi eder.

*DÜĞÜN ÇİÇEĞİ (girit lalesi):* Düğünçiçeğigillerden; 30-60 cm. boyunda, uzun ömürlü bir bitkidir. Kökleri ipliksidir. Nisan-Haziran

aylarında çiçek açar. Zehirlidir. Yaprakları çok küçüktür ve üç parçalıdır. Hekimlikte nadiren kullanılır.

*Faydası:* Basur memelerinin şikayetlerini giderir.

# E

*EBEGÜMECİ (hubbaz):* Ebegümecigillerden; çiçekleri ilaç, yaprakları da sebze olarak kullanılan ve genellikle tarla kenarlarında kendi kendine yetişen bir ottur. 20-70 cm. boyundadır. Yaprakları sarmaldır. Mayıs-Ağustos ayları arasında çiçek açar. Yaprak ve çiçeklerinde fazla miktarda müsilaj vardır. Yaprak ve çiçekleri kurutulmadan kullanılır.

*Faydası:* Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Mide ve bağırsakların muntazam çalışmasını sağlar. Kabızlığı giderir. Mide bulantısı ve kusmaları önler. Ateşi düşürüp, vücuda rahatlık verir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Nezle, bronşit, nefes darlığı tedavisinde kullanılır. Lapası çıbanların olgunlaşmasını sağlar. Burun kanamasını durdurur. Dişeti hastalıklarını tedavi eder. Mide ağrısını keser. Burun tıkanıklığını giderir.

*EBÜCEHİL KARPUZU (acıhıyar):* Kabakgillerden elma iriliğinde meyvesi çok acı ve ishal yapıcı bir bitkidir. İçeriğinde “colocynthine” vardır. Zehirlidir ve 2 gramdan fazlası öldürebilir. Haricen kullanılır.

*Faydası:* Romatizma, mafsal ve nikris ağrılarını dindirir. Kaşıntıları geçirir.

*EĞİR (Acorus calamus):* Eğir, azakeğeri, ve hazambel olarak da bilinen bu su bitkisi, genellikle göllerin, su birikintilerinin ve durgun suların kıyılarında yetişir. Kıyı çamurunda yatay olarak gelişen kökten çıkan kılıç biçimindeki yapraklar 1 m’ye kadar yükselir. Yassı bir yapıya sahip olan sapın ortasında, konik biçiminde yeşilden kahverengi sarıya kadar değişebilen bir koçan vardır. Çok yıllık, otsu bir bitkidir. Yaprakları şerit biçiminde, kenarları kıvırcıklı, kokulu ve boyuna çizgilidir. Çiçekler 5-9 cm

uzunlukta bir başak durumunda toplanmışlardır. Anadolu'da Sapanca, Yeniçağa ve Beyşehir göllerinin kenarlarında yetişmektedir. İlkbahar başlangıcında veya sonbahar sonunda toplanır. Dış kabuğu soyulduktan sonra veya soyulmadan güneşte kurutulur. %1,5-3,5 arasında uçucu yağ taşır. Bu yağda asamil alkol, ögenol ve asaron bulunmaktadır.

*Faydası:* Eğir kökü güçlendirici etkileri nedeniyle, yalnızca sindirim sistemi genel güçsüzlüğünde, mide ve bağırsak gazlarında ve koliklerinde kullanılmakla kalmayıp, beze ve gut hastalıklarında da büyük bir başarıyla yardım eder. Tembel midelerin ve bağırsakların ısıtılmalarında ve salgılardan arındırılmalarında bitki çok başarılıdır. Metabolizma ve bağırsak tembelliklerinde olduğu kadar, kansızlık solgunluklarında ve ödemlerde de önerilir. Kilolarını iyi beslenmemekten ötürü yitirmemiş olan çok zayıf kişiler, eğir kökü çayı içmeli ve arada sırada, eğir kökü katkılı banyolar almalıdırlar. Bitki, iştahsızlığı giderir, böbrek rahatsızlıklarında yardım eder ve tüm bedenin temizlenmesini sağlar. Hatta son zamanlarda çocuklarda sıkça görülmeye başlanan, tahıl alerjilerinde bile, eğir çayı yardım eder. Kurutulmuş kök yavaş yavaş çiğnendiğinde, kişiyi sigara alışkanlığından kurtarabilir. Taze eğir kökünün özsuyu kapalı gözkapaklarına sürüldüğünde, zayıf gözler güçlenir. Gözkapakları birkaç dakika kapalı tutulduktan sonra, soğuk suyla yıkanmalıdır. Kökler akşamdan soğuk suya koyulup, ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için 5 dakika beklenir. Biraz soğuması beklendikten sonra, çok soğuk olmayan bu suyun içinde organlar 20 dakika banyo edilir. Bu su, yeniden ısıtılarak, 3-4 kere daha kullanılabilir. Soğuk ellerde ve ayaklarda da bu banyolar yardımcı olur. Ama bu gibi durumlarda, banyo suyu mümkün olduğu kadar sıcak olmalıdır.

*EĞİROTU (azakeyeri):* Yılanyastığıgiller familyasından; akarsu kıyıları ve bataklıklarda yetişen 60-70 cm. boyunda bir otsu bitkidir. Meyveleri yeşilimsi renktedir. Çiçekleri, siyahımsı-erguvani renklidir. Tadı mayhoştur.

*Faydası:* İştahı açar, mide ve bağırsak gazlarını giderir. Mide ekşimesini geçirir. Mide ülserini iyileştirir. İdrar ve adet söktürür. Dişetlerini kuvvetlendirir. Ter söktürür, ateşi düşürür ve ağrıları dindirir. Kusturur, aksırtır. Sinirleri yatıştırır. Sarılık ve nikris tedavisinde kullanılır.

*EĞRELTİOTU (nepkrodium filixmas):* Eğreltiotugillerden; kumlu yerlerde yetişen bir cins bitkidir. Çok çeşidi vardır. Boyu 120 cm. kadardır. Kökü kalındır. Dışı siyahi, içi beyazdır. Zehirlidir. Tavsiye edilen miktarı aşmamak gerekir. Hekimlikte erkek eğreltiotu kullanılır. Gebeler ve kansızlar kullanamaz.

*Faydası:* Bağırsak solucanları ve tenyaları düşürür. Memeli basur ve variste de faydalıdır.

*EKMAK AĞACI(artocarpus):* Dutgillerden; tropik asya adalarında yetişen ve her mevsimde mahsul veren bir bitkidir. Meyveleri ananasa benzer. İçeriğinde bol miktarda nişasta vardır. Meyve ve yaprakları yenir. Ekmek yapmak için de kullanılır.

*Faydası:* Besleyicidir.

*EKŞİ ELMA (yabani elma):* Gülgillerden; ormanlarda yetişen bir ağacın meyvesidir. Meyveleri küçük ve çok ekşidir. Çiçekleri, açık pembedir.

*Faydası:* Mide ve bağırsaklardaki gazı boşaltır. Buralardaki iltihapları giderir.

*EKŞİ YONCA (Oxalis Acetosella):* Ekşi Yonca ormanların tabanlarını, açık yeşil yaprakları ve incecik beyaz çiçekleri ile bir halı gibi kaplar. Yoncaları yenilebilen, çiçekleri ise çay harmanı için kullanılabilen bir bitkidir. Ekşi Yonca kurutulmaz, yalnızca tazeyken kullanılır.

*Faydası:* Mide yanmasına, hafif karaciğer ve sindirim bozukluklarına iyi gelir. Bu rahatsızlıklara karşı kullanıldığında, soğuk olarak, günde 2 bardak bitki çayı içilir. Sarılık, böbrek iltihabı, egzemalar ve bağırsak kurtlarında bu miktar çay sıcak içilir. Taze bitkinin özsuyu, baslangıç durumundaki mide kanseri, habis dahili ve harici çıbanlara önerilir. Taze özsu, meyve sıkacağı kullanılarak elde edilebilir. Her saat başı 3-5 damla, suyla veya bitki çayı ile inceltilerek içilir. Habis harici çıbanlara, bitki özsuyu doğrudan sürülür. Parkinson hastalığında özsu, her saat başında 3-5 damla, civanperçemi çayına karıştırılarak alınır ve dıştan da belkemiğine sürülür.

*ELMA (malus):* Gülgillerden çiçekleri pembe, oldukça yüksek bir ağacın meyvesidir. Meyvesi (elma); çoğu yumruktan küçük ve yuvarlak, kabuğu parlak ve sert, kırmızıdan yeşile kadar türlü renktedir. Çekirdekleri ufaktır.

Dokusu gevşektir. Kokusu hoş, tadı mayhoş veya tatlıdır. Amasya, Gümüşhane, Niğde ve Ferik gibi birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* Sinirleri ve adaleleri kuvvetlendirir. Beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Hamilelerin bulantı ve kusmalarını azaltır. Hastalıkların çabuk geçmesini sağlar. İdrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasında yardımcı olur. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Kanı temizler. Kolestrolü düşürür. Damar sertliği ve kalp krizlerini önler. Kandaki şeker miktarını düşürür. Kabızlığı giderir. Şeker hastaları için faydalıdır. Dizanteri ve paratifoda iyileşmeye yardımcı olur. Öksürüğü keser. Kompostosu ateşi düşürür. Susuzluğu keser. Uçukları geçirir. Cildin taze ve güzel kalmasını sağlar. Göz ve kulak ağrılarında da kullanılır.

*ENGİNAR (cynara):* Bileşikgillerden; kökü yıllarca yaşayıp, her ilkbaharda yeniden süren dikenli bir bitki ve bunun sebze olarak yenen iri topuz biçimindeki yeşil çiçeğidir. Killi, kumlu ve rutubetli toprakalarda yetişir. Çok iyi bir besindir. İçeriğinde “cynarine” vardır.

*Faydası:* Kandaki üre ve kolestrolü düşürür. İdrar söktürür. Kandaki şeker miktarını ayarlar. Şeker hastaları için çok faydalıdır. Bedeni ve ruhi bitkinliği giderir. Vücuda dinçlik verir. Sinirleri güçlendirir. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbreklerdeki kumların dökülmesine yardım eder. Karaciğer hastalıklarının çabuk geçmesini sağlar. Sarılıkta faydalıdır. Romatizmanın şikayetlerini geçirir. Mide ve bağırsakları temizler. İshali keser. Emzikli kadınlar, böbreklerinde veya mesanelerinde itihap olanlar yememelidir.

*ERGEÇ SAKALI (çayırmelikesi):* Gülgillerden dalları sağlam ve sert kırmızımtırak bir bitkidir. Çiçekleri kar taneleri gibidir ve dalların ucunda toplanmışlardır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Bitkinin her yeri kullanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Böbrek mesane ve idrar yollarındaki iltihapları giderir. Soğuk algınlığını geçirir. Kanı temizler. Sinirleri yatıştırır. Kalbi kuvvetlendirir. Nefes darlığı ve astımda faydalıdır. Diş ağrılarını keser. Diş eti ve boğaz iltihaplarını giderir.

*ERİK (prune):* Gülgillerden beyaz çiçekli bir ağacın yemişidir. Erik, çoğu ceviz büyüklüğünde, kabuğu ince, sarıdan kırmızıya ve mora kadar türlü renkte, tadı mayhoş veya tatlı, etli, sulu tek ve sert çekirdekli bir yemiştir. B vitamini bakımından zengindir.

*Faydası:* Sinirleri kuvvetlendirir. Zihin yorgunluğunu giderir. Kabızlığı giderir. İdrar söktürür ve vücudun rahatlamasını sağlar. Karaciğer şişliğini giderir. Böbrekleri dinlendirir. Kansızlığı giderir. Kalbi kuvvetlendirir. İştah açar ve hazmı kolaylaştırır. Romatizma, mafsal kireçlenmesi ve nikriste faydalıdır. Çekirdekleri de, bağırsak solucanlarını düşürmekte kullanılır.

*EŞEK KULAĞI (mayasılotu):* Sığırdiligillerden; çiçekleri beyaz ve menekşeye çalar renkte, yaprakları neşter şeklinde bir bitkidir. Mart-Temmuz ayları arasında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Müzmin ishali keser. Nefes darlığını giderir. Göğsü yumuşatır. Bronşitte faydalıdır. Öksürüğü keser. Ağız, dil ve boğaz iltihaplarını giderir.

# F

*FAREKULAĞI (güveyotu):* Çuhaçiçeğigillerden; tohumları kuşyemi olarak kullanılan bitkilerin cins ismidir. Kokusu güzeldir. Çiçekleri, beyazımtırak erguvan rengindedir. Dallarının ucunda, küçük demetler halinde bulunur. Yapraklarının altı tüylüdür. Yaz aylarında toplanıp, kurutulur. İçeriğinde; terpinol, terpinin vethymol gibi kokulu maddeler vardır.

*Faydası:* İştahı açar, vücuda dinçlik verir. Nezleyi keser. Göğsü yumuşatır, öksürüğü giderir, balgam söktürür. Diş ağrılarını keser. Sinir bozukluklarını giderir. Görme zafiyetinde de faydalıdır. Midevi, yatıştırıcı ve spazm gidericidir. Yaralar için hazırlanan ilaçların bileşiminde vardır.

*FASULYE (phaseouls vulgaris):* Baklagillerden; barbunya, çalı, ayşekadın, horoz gibi birçok çeşitleri olan bir bitki ve bunun sebze olarak

kullanılan yeşil ürünü ve kuru tohumlarıdır.

*Faydası:* Taze fasulye, bedeni ve zihni yorgunluklarını giderir. Vücudun kuvvetlenmesini sağlar. Pankreas bezinin gereği gibi çalışmasına yardımcı olur. Şeker hastalığını önler ve kandaki şeker miktarını düşürür. İdrar tutukluğunu giderir. Albümini düşürür. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer yetersizliğini tedavi eder. Kalbi ve böbrekleri kuvvetlendirir. Kalp çarpıntılarını giderir. Zehirlenmelerden sonra yenilecek olursa; çabuk iyileşmeyi sağlar. Fasulye pişirilirken, pişirme suyunu en azından 2-3 kere değiştirmek gerekir.

*FESLEĞEN (reyhanotu):* Ballıbabagillerden; yaprakları güzel kokan bir çeşit süs bitkisidir. Akfesleğen, hindfesleğeni, yabanifesleğen, yerfesleğeni gibi çeşitleri vardır.

*Faydası:* Öksürüğü keser. Hazımsızlığı giderir. Baş dönmesini durdurur. Zafiyeti giderir. Arı sokmasında faydalıdır. Ağız yaralarını tedavi eder. Fesleğen kokusu; sivrisinek ve tahtakurusu gibi haşaratı kaçırır.

*FINDIK (corylus avellana):* Palamutgillerden; kuzey yarımküresinin ılık yerlerinde ve yurdumuzun en çok Karadeniz Bölgesinde yetişen ufak bir ağaçtır. Meyvesi (Fındık), sert bir kabuk içindedir. İçeriğinde nişasta ve yağ vardır.

*Faydası:* Beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Vücuda kuvvet verir. Nekahat devresinin çabuk geçmesini sağlar. Hamilelere de faydalıdır. Dövülmüş yenirse öksürüğü keser. Varise faydalıdır. Fındıkyağı, böbrek ağrılarını giderir. Kum ve taşların düşürülmesinde yardımcı olur. Bağırsak solucanlarını düşürür. Sarada da faydalıdır. Mideleri hasta olanlar, damar sertliği ve yüksek tansiyondan şikayet edenler, çok az yemelidirler.

*FİLİSKİN (yarpuz):* Akdeniz bölgesinde yetişen, tüylü 10-50 santimetre boyunda, kuvvetli kokusu olan bir bitkidir. Yaprakları kısa saplı olup, oval şeklindedir. Çiçekleri morumsu pembelidir. İçeriğinde uçucu yağ vardır.

*Faydası:* Mide ağrısını keser. Kusma ve bulantıyı önler. İktidarsızlığı giderir. Vücudun dinç kalmasına yardımcı olur.

*FRENKMAYDANOZU (chervil):* Maydanozgillerden ıtırlı bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* İdrar ve aybaşı kanı söktürür. Basur memelerinin verdiği şikayetleri giderir. Suyuyla kirpiklere kompres yapılırsa, uzamalarını sağlar.

*FRENKÜZÜMÜ (ribes rubrum):* Taşkırangillerden; bir çalıdır. Yemişi uzun salkım şeklinde olup, taneler, ufak ve kırmızıdır. Tadı mayhoştur. 150 kadar türü vardır. Daha çok şurubu yapılarak kullanılır. İçeriğinde organik asitler vardır.

*Faydası:* İştah açar, hazmı kolaylaştırır. İdrar söktürür, vücuda rahatlık verir. Böbreklerdeki taşların düşürülmesine yardımcı olur. Karında toplanan suyu söker. Karaciğer şişliğini giderir. Sarılığı giderir. Romatizma ve mafsal kireçlenmelerinde de faydalıdır. Sindirim yollarındaki iltihapları temizler. Şurubu, çok besleyicidir.

*FUNDA (süpürgeotu):* Fundagillerden; çiçekleri mor ve çan şeklinde olan bir bitkidir. İşlenmemiş topraklarda yetişir. Çalı görünümündedir. Süpürge çalısı da denilen bu bitkinin kökünden ağızlık; dallarından da kaba süpürge yapılır. Çiçekleri, Ağustos ayından itibaren toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* İshali keser, idrar söktürür. Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Anne sütünü artırır. Lapası, ağrıları keser. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi, çıban ve egzamada faydalıdır.

## G

*GELİNCİK (poppy):* Yazın kırlarda yetişen ve gelincikgillere örnek olarak alınan bir çeşit çiçekli bitkidir. Çoğu kırmızı renklidir. Yaz aylarında toplanıp, gölgede temiz bir kağıt üzerine serilerek kurutulur. İçeriğinde rheadine vardır. Kokusu hoş değildir. Tadı da acıdır.

*Faydası:* Nefes darlığı, astım, bronşit ve göğüs nezlesinde rahatlık sağlar. Boğmacayı keser. Kan tükürme ve kan kusmayı keser. Uykusuzluğu giderir. Yanıkları iyileştirir. Yılancık da faydalıdır.

*GEZAĞACI (fraxinus ornus):* Ege ve Akdeniz'in sahil kısımlarında yetişen bir çeşit dişbudak ağacıdır. Sarı boya elde etmekte ve kudret helvası yapmakta kullanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür ve kabızlığı giderir.

*GİNSENG (Panax):* Ginseng'in botanik ismi olan "Panax", Yunanca "tam iyileşme" anlamına gelen "panacea" kelimesinden türetilmiştir. Ginseng'in tüm şifalı bitkiler içerisinde en etkili adaptogen (strese karşı direnci artıran bir ajan) olduğu düşünülür. Ginseng, fiziksel aktiviteleri ve vücut direncini artıran bir bitkidir ve fiziksel ve mental (zihinsel) dayanıklılığı artırır. Ginseng'in uzun bir süreden beri, özellikle erkeklerin üretkenliğini, erkeklik hormonu (testesteron) ve sperm miktarını, cinsel gücünü ve dolaşım sistemlerini (özellikle prostata karşı) olumlu bir şekilde etkilediği de bilinmektedir. Ayrıca o, erkeklerde aşırı stres ve yorgunluktan kaynaklanan performans düşüklüğünü de gidermektedir. Ginseng'in kadınlar üzerindeki beynin hafıza (bellek) merkezlerini uyarıcı etkisinin bulunması ise yenidir. M.S 1. yüzyıla ait bir Çin metnine göre; Ginseng, zihni güçlendirici, irfan ve bilgeliği artırıcı bir şifalı bitki olarak tanımlanmakta ve düzenli kullanımının yaşam süresini artıracağı belirtilmektedir. Kırmızı Kore Ginseng'i ise Uzakdoğu ülkelerinde 2000 yıldan fazla bir süredir kullanılmakta olan geleneksel şifalı bitkiler içerisinde en yaygın olanıdır. Ayrıca Uzakdoğu insanları arasında gizemli bir bitki olarak büyük bir ün ve şöhrete sahiptir. Çoğu insan Ginseng'in kuvvet verici bir tonik ve çeşitli hastalıklara karşı bir koruyucu olduğuna inanmaktadır.

*Faydası:* Çin kaynakları; Kırmızı Kore Ginseng'inin kalp, akciğer, sindirim sistemi organları, ve böbrekler üzerinde oldukça etkili bir tonik etkisine sahip olduğunu yazmaktadır. Kırmızı Kore Ginseng; karaciğeri, alkol tüketiminin, toksik ve çeşitli hastalıkların etkisinden korumaktadır. Araştırmalar, Kırmızı Kore Ginseng'inin stresi azaltıcı ve hatta yok edici etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Stres, depresyon veya diğer sert ve olumsuz koşullar altındaki vücut metabolizmasını koruyan bir tonik etkiye sahiptir. Şeker hastalığının iyileşmesine yardımcı olur ve kandaki şeker, lipit ve kolesterol seviyesini düşürür. Tümör hücrelerinin çoğalmasını yavaşlatır ve hatta engeller. Anemiye (kansızlık) karşı iyi gelir ve özellikle

kanser hastalarında görülen kandaki bazı eksiklikleri giderir. Bağışıklık sistemini güçlendirir ve kalp-damar sistemi üzerinde olumlu etkisi vardır.

*GÖZLÜKOTU (gözotu):* Kırlarda kendiliğinden yetişen bir çeşit bitkidir. Yaprakları dantela şeklindedir. Çiçekleri; ufak, beyazımtırak, mavi ve kırmızı benekli olup, yapraklarının ortasındadır. Çiçekleri, yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Göz nezlesi ve göz iltihaplarını iyileştirir. Mide ve bağırsak gazlarını giderir.

*GREYFURT (altıntop):* Turunçgiller familyasından; bahçelerde yetiştirilen bir ağaç ve meyvesidir. Meyvesi, portakaldan daha iri, kanarya sarısı renginde, tadı hafif acımsı ve ekşidir. İçeriğinde C vitamini vadır.

*Faydası:* İştah açar. Karaciğerin normal çalışmasını sağlar. Safra ifrazatını arttırır. Hazmı kolaylaştırır. İdrar tutukluğunu giderir, bol miktarda idrar söktürür. Vücutta biriken suyu ve zehirli atıkları atar. Kanı temizler. Beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Felç ve kanamaları önler. Akciğer ve göğüs hastalıklarında faydalıdır.

*GÜL (rosa):* Gülgillerin örneği olan bitki ve bunun çiçeğidir. Bir çok çeşidi vardır. Bunlar; kokusu, rengi, şekli, iriliği ve ufaklığı bakımından birbirinden ayrılır. En çok görülen çeşitleri; sarı gül, van gülü, yediveren gülü, Yabani gül ve Şam gülüdür. Pembe gülün taze çiçeklerinden gülsuyu ve gül esansı elde edilir. İçeriğinde geraniol, rodinol, eugenol, citronel ve feniletilalkol vardır. Hekimlikte çiçeklerinin renkli yaprakları kullanılır. Bunlar, gonca halindeyken toplanıp, sıcak bir yerde kurutulur ve ışık almayan kutularda saklanır.

*Faydası:* Antiseptik olarak kullanılır. İshali keser. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Göz kanlanmaları ve göz nezlelerinde faydalıdır. Ayrıca krem ve parfümeri sanayiinde kullanılır.

*GÜL AĞACI:* Birçok türü olan gül, çiçeklerin sultanıdır denilebilir. Orta güneşli, killi-kumlu ve kırmızı toprakları çok sever. Yediveren, Bodur, Sadberk, Sarmaşıktır. Güllerin sürekli canlı olması için yanmış çiftlik gübresi ile diplerinin her ilkbaharda gübrelenmesi gerekir. Daldırma ya da çelikle üretilir. Bunları dikme zamanı hemen ilkbahar öncesinde ve don

tehlikesinin ortadan kalktığı günlerde başlar. Ancak toprağın Sonbahar'da derin işlenmiş olması gerekir. Fidanlar için 40 cm civarında derinlikte kazılacak çukurlar birbirinden 1 metre uzaklıkta olmalıdır. Fidan dikiminde çukur açarken üstten çıkan toprağa biraz yanmış gübre ile karıştırıp alta, alttan çıkan toprağı da üste vererek yapılır, hafif sıkıştırarak can suyu verilir. Güllerde en çok, yaprakları ve gövdeyi pudralanmış sarmaya başlayan bir mantar hastalığıyla, yapraklara dadanan afitlerin (yaprak biti) verdiği zararlar görülür. Tarım ilaçları satılan yerlerde gerekli ilaçları bularak mücadele yapmak mümkündür. Şifası, sağlıklı yetişen güllerin yaprakları, dalları, taze ya da gölgede kurutularak saklanan çiçekleridir.

*Faydası:* Ağız yaralarında; uygun bir kavanoza 1 litre su, 50 gram taze gül çiçeği yaprağı konularak, güneşte 1 hafta bekletilerek gerektiğinde kullanılabilecek çok yararlı bir gargara ilacı elde edilir.

Çabuk kızaran, ya da yorgunluktan yaşaran gözler için: Gül fidanlarının taze yaprakları ve körpe dallarını aynı ölçüde suyla kaynatarak elde edilen sıvıyı bir pamuğa sürerek yapılan banyo iyi gelir.

*Bulantı için:* Taze ya da kurutulmuş 40 gram gül çiçeği yaprağı, 1 litre suda haşlanır. Ara sıra birer kahve fincanı içilirse kişiyi rahatlatır.

*Öksürük için:* Bulantıdaki gibi hazırlanan çayın içilmesi kişiyi rahatlatır.

*Güzellik için:* 1 ölçü vazelini, hazır satılan 3 ölçü gül suyu ile iyice karıştırıp hazırlanacak losyon, eldeki çatlakları giderir. Elleri güzelleştirir.

*GÜLHATMİ (althaea rosa):* Ebegümecigillerden; yaprakları geniş ve yuvarlak, çiçekleri büyük ve türlü renklerde olan bir süs bitkisidir.

*Faydası:* Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir, nezle ve öksürükten kaynaklanan şikayetleri giderir. Boğaz, bademcik ve diş eti iltihaplarını tedavi eder. Bağırsak iltihaplarını giderir.

*GÜNLÜK (buhur):* Tropik bölgelerde yetişen sığala ağacından elde edilen reçinedir.

*Faydası:* Nefes darlığını giderir, vücuda rahatlık verir. Tütsü olarak kullanılır.

*GÜMÜŞDÜĞME (Tanacetum parthenium – Chrysan -thenum parthenium):* Gümüşdüğme, 20-60 cm yükseklikte, kuvvetli kokulu ve otsu

bir bitkidir. Yaprakları parçalı, parçalar seyrek ve tüylü olup; kapitulumlar dalların ucunda 5-30 çiçekli kümeler halinde toplanmıştır. Kapitulumlar 13-22 mm çapında, kenardaki çiçekler dil biçiminde ve beyaz, ortadakiler tüp şeklinde ve sarı renklidir. 1980'lerin başında bitkinin taze yaprakları bazı Avrupa ülkelerinde migren'e karşı (Günde 2-3 taze yaprak ekmek içine konularak veya bal ile ezilerek yemek suretiyle) kullanılmaya başlanınca, modern herbalisler, bazı üniversiteler ve klinikler bir dizi araştırmaya başladılar. 1980'lerin başlarından itibaren yapılan bu bilimsel araştırmalar migrene karşı pozitif sonuçlar verince Gümüşdüğme binlerce yıldan sonra tekrar ilgi çekti. Gümüşdüğme bitkisinin etken maddesi olan parthenolid'lerin, ağrıyı ileten prostoglandin'leri ve migreni tetiklediğine inanılan serotonin hormonunun üretimini engellediği, kılcal damarlarda platelet (kanın pıhtılaşmasını sağlayan küçük hücreler) oluşumunu azalttığı bu araştırmalar neticesinde bulunmuştur.

*Faydası:* Yapılan çalışmalar Gümüşdüğme'nin migren'in sıklığını ve şiddetini giderdiğini göstermektedir. Ek olarak migren'e eşlik eden bulantı, baş dönmesi ve depresyon gibi semptomlarda da bir azalma gözlenmiştir. Gümüşdüğme'nin migren'e karşı etkisini hissedebilmek için birkaç ay (1-2 ay) düzenli kullanımı büyük önem taşımaktadır. Yakın zamanda İngiltere'de yapılan bir araştırmada ise Gümüşdüğme'nin içeriğinde temel yağlar, flavonoid glikozitler, pinen türevleri ve kostik asit'e ilave olarak yeni bir flavonol olan ve tanetin adı verilen anti-inflammatuar (anti-inflammatory) etkili bir madde bulunmuştur. Bu etkisinden dolayı söz konusu bitki İngiltere'de romatoid artrit veya artrit (Arthiritis-mafsal-eklem iltihabı) tedavisinde de kullanılmaya başlanmıştır (Bu çalışma Phytochemistry dergisinin Ocak 1995 baskısında yayımlanmıştır).

*GÜVERCİNKÖKÜ (jatrorrhiza palmata):* Jatrorrhiza palmata adlı bitkinin köküdür. İçeriğinde kolombin ve barberin denilen maddeler vardır. Tadı acıdır.

*Faydası:* İshali keser. İştahı açar. Mideyi kuvetlendirir. Fazla kullanıldığı takdirde, mide ve bağırsaklara zarar verir.

*GÜVEYFENERİ (gelinfeneri):* Patlıcangillerden; kireçli topraklarda yetişen bir çeşit bitkidir. Çiçekleri pembe-beyazdır. Yemişleri kiraza benzer.

Terkibinde C vitamini vardır. Lezzeti acımtıraktır. Meyveleri Eylül-Ekim aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* İdrar ve ter söktürür. Karında toplanan suyu boşaltır. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Sarılıkta da faydalıdır.

*GÜZELAVRATOTU (belladon):* Patlıcangillerden; kireçli topraklarda yetişen 180 santimetre kadar boyunda, birkaç sene yaşayan nahoş kokulu bir bitkidir. Meyveleri kiraz gibi yuvarlak ve siyah renktedir. İçeriğinde Atropin vardır. Zehirlidir. Ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir.

*Faydası:* Hekimlikte ağrıları dindirmek için kullanılır. Mide ve bağırsak hastalıkları, astım, beyin hastalıkları, kalp hastalıkları ve sinir hastalıklarında kullanılır.

## H

*HANIMELİ (lonicera caprifolium):* Hanımeligillerin örneği olan, ilkbaharda güzel kokulu çiçekler açan bir süs bitkisidir. Çiçekleri, kabuğu ve yaprakları kullanılır. 100 kadar türü vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Müzmin bronşitte rahatlık sağlar. Nefes darlığını giderir. Öksürüğü keser. Nikriste de kullanılır.

*HARDAL (sinapis):* Turpgillerden bir çeşit bitkidir. Vatanı Akdeniz bölgesidir. Sarı veya beyaz çiçeklidir. Tohumlarında eterik yağ vardır. İki çeşidi vardır. Siyah hardal: Çiçekleri sarı, meyvesi dört köşeli, kısa ve sivridir. Hekimlikte; göğüs hastalıklarında kullanıllır. Beyaz hardal: Soluk kırmızı veya beyaz çiçeklidir. Taneleri, siyah hardalınkinden daha büyüktür. Hekimlikte; daha ziyade siyah hardal tohumu kullanılır. Tesirli maddesi “potasium mironat” ve “sinigrin”dir. Hardal ruhu: Ilık suya, dövülmüş hardal tohumu konularak elde edilir. Çok tahriş edici bir maddedir. Deriyi kızartır ve yakar.

*Hardal kağıdı:* Hardal tozunun, kauçuk mahlülü aracılığıyla kağıda yapıştırılması suretiyle elde edilir. Bu kağıt ılık su ile ıslatılıp, hardallı tarafı cilde tatbik edilir.

*Hardal banyosu:* Temiz bir tülbentin içine 150 - 500 gram hardal tozu konur. Çıkın yapıldıktan sonra banyo suyuna konur. Hardal kağıdı, keten tohumu lapası veya hardal banyosu 10-15 dakikadan fazla tatbik edilmemelidir.

*Faydası:* Beyne veya akciğerlere kan hücum etmesi hallerinde faydalıdır. Bronşit ve zatürreden doğan şikayetleri giderir. İç organlarda biriken kanı dışarı çeker. Sofrada kullanılan hardal ise hazmı kolaylaştırıp, kabız olmayı önler.

*HASIROTU (saz):* Hasırgiller familyasından; düz, ince uzun, dayanıklı olan yaprakları; minder ve yastık gibi şeyleri doldurmaya, hasır örmeye yarayan bir sazdır. Bataklıklarda yetişir.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarının düşürülmesinde yardımcı olur.

*HAŞHAŞ (papaver):* Gelincikler familyasından bir çeşit bitkidir. Baş kısmından afyon, tohumlarında da haşhaş yağı çıkarılır. Afyon, haşhaş meyvelerinin özel bıçakla çizilmesi sonucu akan, süte benzer sıvının güneşte katılaşmış ve esmerleşmiş şeklidir. İçeriğinde morfin, kodein, tebain, papaverin, narkotin gibi maddeler vardır. Uyuşturucudur, zehirlidir. Ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir.

*Faydası:* Hekimlikte; ağrı ve sancıları giderici ve ishal kesici olarak kullanılır.

*HATMİ (althaea officinalis):* Ebegümecigillerden; büyük, yuvarlak, yumuşak yapraklı ve uzun köklü bir bitkidir. Çiçekleri beyazımsı mor veya pembedir. Hekimlikte kökü ve yaprakları kullanılır. İçeriğinde fazla miktarda müsilaj vardır. Çiçekleri Temmuz ve Ağustos aylarında, kökleri ise Sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Nezle ve bronşitin sebep olduğu şikayetleri giderir. Ağız, boğaz ve diş eti iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak iltihaplarını giderir. Sancıları dindirir. Dövülmüş hatmi taneleri, vücuda sürülecek olursa, sivrisinek ve böcek sokmalarını önler.

*HAVACIVA (alkanna tinctoria):* Hodangiller familyasından; Akdeniz bölgesinde yetişen bir bitkidir. Çiçekleri mavidir. Köklerinin iç tarafı sarı, öz kısmı ise kırmızımtırak renktedir. Kökünden boya elde edilir.

*Faydası:* Ağrıları giderir. Bağırsak hastalıklarında faydalıdır.

*HAVLICAN (alpinia):* Zencefilgillerden, ıtırlı bir bitkidir. Doğu Asya'da yetişir. Kök sapları baharat olarak kullanılır. İçeriğinde "Alpinol" ve "Alpinin" gibi maddeler vardır.

*Faydası:* İştah açar. Tükürük ifrazatını artırır. Göğsü yumuşatır. Vücudun güçlenmesini sağlar. Mide, bağırsak gazlarını önler. Mideyi kuvvetlendirir. Hava yutmayı önler. Grip ve soğuk algınlıklarında vücudun ısınmasını sağlar. Baş ağrısı ve baş dönmelerini dindirir. İdrar söktürür. Romatizma ve nikrisin şikayetlerini hafifletir.

*HAVUÇ (daucus carota):* Maydanozgillerden; uzunca koni şeklinde ve etli olan kökünden dolayı sebze olarak yetiştirilen bir çeşit bitkidir. İçeriğinde şeker, A vitamini ve karotin vardır.

*Faydası:* Müzmin kabızlığı giderir. Çocuk ishallerini keser. Bağırsak iltihaplarını giderir. Mide ve bağırsak kanamalarını keser. Kansızlığı giderir. Cilde canlılık verir. Anne sütünü artırır. Cilt ve göz hastalıklarını önler. Böbrek ağrılarını dindirir. Vücuda kuvvet verir. Astım, bronşit, ses kısıklığında göğsü yumuşatır, rahatlık verir. Veremde de faydalıdır. Mide ve onikiparmak ülserinde şikayetleri giderir. Kalp hastalıkları ve damar sertliğinde faydalıdır. İdrar ve bağırsak gazlarını söktürür. Aybaşı halinin muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Diş etlerini kuvvetlendirir. Yüz ve boyun kırıklıklarını giderir. Görme gücünü artırır.

*HAYIT (ayıt):* Mineçiçeğigiller familyasından; batı ve güney Anadolu'da yetişen bir ağaçtır. Haziran-Temmuz aylarında mor renkli çiçekler açar. Dalları ve yapraklarında, uçucu ve sabit yağ, tanen, sineol, şekerleri kristalize maddeler ve bir glikozit vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Sancıları keser. Aybaşı kanamalarını düzenler. Anne sütünü artırır. Hazımsızlığı giderir. Karın ağrısını ve ishali keser. Ayak şişlerini indirir. Akrep ve arı sokmalarında faydalıdır.

*HELVACIKABAĞI (kestanekabağı):* Kabakgillerden tatlısı yapılan bir çeşit kabaktır. Yaprakları uzun ve büyüktür. Çekirdekleri yoktur. Ev ilaçlarında çekirdekleri kullanılır.

*Faydası:* Bağırsak kurtlarının düşürülmesinde yardımcı olur.

*HERCAİMENEKŞE (viola tricolor):* Sarı, mor, mavi çiçekleri olan bir çeşit menekşedir. Boyu 20 cm kadardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. İdraryollarındaki iltihapları giderir. Cilt hastalıkları ve özellikle egzamada faydalıdır. Öksürüğü keser. Damar sertliği ve sarılıkta da kullanılır.

*HIYAR (salatalık):* Kabakgillerden bir çeşit bitkidir. Yemiş gibi yenen veya salatası yapılan, gevrek, serinletici ve suluca yemişine de hıyar denir. Terkibinde A ve C vitamini vardır. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Vücut yorgunluğunu giderir. Romatizma ve mafsal ağrılarında faydalıdır. Susuzluğu keser. Kandaki şeker miktarını düşürür. İnsülin ihtiyacını karşılar. Ter bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar. El, yüz, boyun kırışıklıklarını ve lekeleri giderir. Cilde güzellik verir.

*HİYARŞEMBE (hindhıyarı):* Baklagillerden legumino-seae denilen büyük ağaçların meyvesidir. Doğu Hind, Antil ve Brezilya’da yetişir. Meyvesi siyahtır ve silindiriktir. Terkibinde şeker, pektin, zamk, tanen ve esans vardır.

*Faydası:* Kabızlığı önler, fazlası müshildir.

*HİNDİBA (güneğik):* Hindiba familyasının örnek bitkisidir. Çiçekleri sarıdır. Yaprakları az ve küçüktür. Sapı yoktur. Kökü uzundur. Kökünün dışı beyaz, içi esmer renktedir. Sütlü, acı bir suare ifraz eder. Yaprakları haşlanıp, salata gibi yenir. Kökü de, dövülerek kahve yapılır veya kahveye karıştırılır. Lezzeti mayhoşumsudur. Ak ve kara olmak üzere iki çeşidi vardır. Hekimlikte yaprakları ve kökü kullanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Egzama, güneş yanıkları, akrep ve arı sokmasında faydalıdır. Balgam söktürür. Nikris ağrılarını dindirir. Böbreklerdeki kumların dökülmesine yardımcı olur. Vücuda kuvvet verir.

*HİNDİSTAN CEVİZİ (cocos nucifera):* Tropikal bölgelerde yetişen, hurma cinsinden bir çeşit ağacın yemişidir. Portakaldan büyüktür. Kabuğu çok serttir. İçinde sütümsü bir sıvı vardır. Yemişin içinde kabuğuna bitişik yağlı ve nişastalı eti vardır. Büyük ve Küçük olmak üzere iki çeşidi vardır. Hekimlikte küçükleri kullanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını giderir.

*HİNDYAĞIAĞACI (genegerçekotu):* Sütleğengillerden bir ağaçtır. Tohumlarından hindyağı çıkarılır. Hindyağı berrak, renksiz veya soluk sarı renkli, koyu kıvamlıdır. Kokusu yok denecek kadar azdır. Lezzeti hafif ve biraz tahriş edicidir. Etkili maddesi Ricinoleik asittir.

*Faydası:* Müshildir. Kabızlığı giderir. Saçkıranda faydalıdır. Lavmanlarda da kullanılır. Saçların dökülmesini önler.

*HODAN (borage):* Hodangiller familyasından mavi beyaz çiçekli bir bitkidir. Hekimlikte çiçekleri ve kökü kullanılır. İçeriğinde müsilaj ve madeni tuzlar vardır.

*Faydası:* Öksürüğü keser, balgam söktürür. İdrar zorluğunu giderir.

*HORASANİ (semen-contra):* Bileşikgiller familyasından "Compositae"nin açılmamış çiçekleridir. Halep, Türkistan, Buhara ve Volga nehri etrafında yetişir. Hekimlikte sarımtırak esmer renkli ve küçük tohuma benzer çiçek başları ile diğer kısımları kullanılır. Kokusu anasona benzer. Tadı acı, yakıcı ve fenadır. Etkili maddesi Santonin'dir.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürür.

*HURMA (şecere-i temir):* Hurmagiller familyasından sıcak ülkelerde yetişen bir ağacın meyvesidir. Ağacın boyu 30 metre kadardır. Gövdesi sütun biçimindedir. Yaprakları büyük ve dilimlidir.

*Faydası:* Beden ve zihin gelişimini sağlar. Besleyicidir. Kansere karşı koruyucudur. Zihin yorgunluğunu giderir. Anne sütünün, bol ve besleyici olmasını sağlar. Boğaz ağrılarını keser. Bronşit, öksürük ve soğuk algınlığının şikayetlerini giderir. Kemik hastalıklarında faydalıdır.

*HÜNNAP (çiğde):* Ayrı çanakyapraklı ikiçeneklilerden bir ağaç ve bu ağacın verdiği kırmızı kabuklu, sert çekirdekli, iri zeytin biçim ve büyüklüğünde bir yemiştir. Güz'ün olgunlaşır. Çiçekleri küçük ve yeşilimsidir. Meyveleri ise tatlımsıdır.

*Faydası:* Öksürüğü keser. Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir.

*HÜSNÜYUSUF (guguçiçeği):* Karanfilgiller familyasından bir çeşit süs bitkisidir.

*Faydası:* Mide üşütmesinden doğan şikayetleri giderir. İktidarsızlıkta da faydalıdır.

# I

*IHLAMUR (tilia):* Ihlamurgiller familyasından; kerestesi güzel, bir gölge ağacı ve bunun kurutularak çay gibi haşlanıp içilen güzel kokulu çiçeğidir. Temmuz ve ağustos aylarında toplanıp, kurutulur. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* Sinirleri kuvvetlendirir, sinir bozukluğunu giderir. Uyku verir. Kan dolaşımının normal olmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Kalp kifayetsizliğinde faydalıdır. Damar kireçlenmesini önler. Böbrekleri ve mesaneyi temizler. İdrar söktürür. Kum döker, taş oluşmasını önler. Ter söktürür. Grip ve soğuk algınlığının şikayetlerini giderir. Göğsü ve bronşları yumuşatır. Mide ifrazatını artırır. Balla karıştırılıp içilirse, mide ülserine faydalıdır. Kabızlığı ve bağırsak spazmını giderir. Boyun ve yüze güzellik verir. Burkulma ve ezilmelerde ağrıyı keser. Saç dökülmesini önler.

*ISIRGAN (urtica urenus):* Isırgangillerden ilkbaharda yetişen, her tarafı sert tüylerle kaplı bir büyük ottur. Tüylerinin içeriğinde formik asit vardır. Sürüldüğü yeri kaşındırır ve yakar. Tohumları da kullanılır.

*Faydası:* Dıştan tatbik edildiği zaman, iç organlarda biriken kanı çeker. Romatizma ve mafsal ağrılarını dindirir. Burun kanamasını keser.

Egzamanın şikayetlerini giderir. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Böbrek kumlarını döker. Balgam söktürür. Haricen tatbik edildiği zaman, dalak hastalıklarına ve çıbanlara da faydalıdır.

*ISPANAK (spinacia oleracea):* Ispanakgiller familyasından; kış sebzesi olarak yetiştirilen bir bitkidir. İçeriğinde demir, vitaminler ve enzimler bulunur.

*Faydası:* Vücudun dayanıklılığını artırır. Kansızlığı ve gelişme bozukluğunu giderir. Soğuk algınlığına karşı korur. Kalp ve gelişme bozukluğunu giderir. Kalp adalelerini kuvvetlendirir. Ruhi çöküntünün sıkıntılarını giderir. Kan miktarını artırır. Ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarında faydalıdır. Kanser ve veremden korur. Hamilelerde faydalıdır. Doğacak bebeğin güçlü olmasını sağlar. Yara, yanık ve dolamada da faydalıdır. Dişlerin çürümesini önler. Şişmanlık ve şeker hastalığına da faydalıdır.

*ITIR (çobaniğnesi):* Sardunyagillerden, yaprakları güzel kokulu, çiçekleri türlü renklerde bir süs bitkisidir. Kumlu topraklarda yetişir. Yeşil kısımları tüylü ve oyalıdır. Çoğunun çiçekleri beyaz veya pembedir. Losyon yapımında kullanılır.

*Faydası:* Cildi güzelleştirir. İshali keser. Boğaz ağrılarını giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Nikriste de faydalıdır.

## İ

*İNCİÇİÇEĞİ (mayısçanı):* Zambakgillerden, ok biçimindeki yaprakları arasında ince bir sap üzerinde küçük çan biçiminde beyaz çiçekler açan bir süs bitkisidir. Boyu 20 cm kadardır. Çiçekleri beyazdır ve üzüm salkımı şeklindedir. Yemişleri küçük ve kırmızıdır. Kokusu çok güzeldir.

*Faydası:* Kalp hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Çarpıntıyı keser. Kalp hastalığından kaynaklanan suyu söktürür. Ev ilaçlarında kullanılmaz.

*İNCİR (yemiş):* Dutgillerden asıl vatanı Akdeniz kıyıları olan yaprakları geniş ve dilimli bir ağacın meyvesidir. Armut biçiminde ve büyüklüğünde yumuşak, çekirdekleri darı şeklinde tatlı bir yemiştir.

*Faydası:* Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir. Mide tembelliğini tedavi eder. Vücudu ve sinirleri kuvvetlendirir. Enerji verir. Nekahat devresini kısaltır. Bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Bronşları yumuşatır. Çıbanların olgunlaşmasını sağlar. Lapası, yanık ağrılarını keser. Dallarından akan süt, nasır ve siğilleri giderir. Basurda faydalıdır. Nezle ve sıtmada da kullanılır.

*İTÜZÜMÜ (köpeküzümü):* Patlıcangillerden; ormanlarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri beyaz, meyveleri parlak siyahtır. Meyvesi, yaprakları ve çiçekleri kullanılır. Ev ilaçlarında çok dikkatli kullanılması gerekir.

*Faydası:* Romatizma ve mafsal ağrılarını keser. Aybaşı düzensizliğini ve rahim hastalıklarını giderir.

*İZLANDALİKENİ (izlandayosunu):* Dağlarda ve ormanlardaki kayalar üzerinde bulunur. Zeytinyeşili renginde, dantel gibi tırtıllı parçalar halindedir. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Müsilajlı ilaç yapmakta kullanılır. İçeriğinde “Lichenin”, “Dekstrolikenin” ve “Cetrarin” vardır.

*Faydası:* Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Bağırsak bozukluğunu giderir, ishali keser. Nefesdarlığını giderir. Bronşitin sebep olduğu şikayetleri giderir. Veremde faydalıdır. Şeker hastalarına ekmek yapmakta da kullanılır.

*İĞDE (elaeagnus):* İğdeciler familyasının örneğidir. Yemişi, kızılcık biçimindedir. Derisi sert ve sarı, eti beyaz un halinde mayhoş ve burukçadır. Yaprakları tüylüdür. 10 kadar türü vardır.

*Faydası:* Bağırsak bozukluklarını ve ağız pasını giderir.

## K

*KABAK (cucurbita):* Kabakgiller familyasından, meyvası sebze olarak kullanılan, otsu bir bitki cinsidir. Kökü saçak şeklindedir. Gövdesi sürüngen, köşeli, ince ve çok uzundur. Üzerinde sert ve kısa tüyler bulunur. Yaprakları büyük, kaba, tüylü; çiçekleri sarıdır. Meyvesi, etli ve suludur. İçinde kabak çekirdeği denilen pek çok tohum vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür ve idrar tutukluğunu giderir. Böbrek ve mesane iltihaplarını temizler. Prostattan doğan şikayetleri giderir. Mide ve bağırsaklara yumuşaklık verir, kabızlığı giderir. Basuru olanlar için faydalıdır. Yüksek tansiyonu düşürür. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Helvacıkabağının çekirdekleri bağırsak kurtlarının düşmesine yardımcı olur. Lapası dıştan tatbik edilecek olursa boğaz ağrılarını ve kadınlarda görülen akıntıyı keser.

*KABAKULAKOTU (venüsçiçeği):* İkiçeneklilerden; 70-80 cm boyunda ince saplı tırmanıcı bir bitkidir. Çiçekleri koyu kahverengidir. Kokusu pistir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar.

*KAFURU (kafur):* Tabiatta, bir çok bitkide bulunur. Tıpta kullanılan kafuru “Japonya Kafuru”dur. “Cinnamomun Camphorea” ağacının odunu, su buharıyla distile edilerek elde edilir. Kafuru renksiz, şeffaf, billuri yapılı, gevrek parçalarıdır. Kokusu hususi ve keskin, lezzeti sonradan serinlik veren acı ve yakıcıdır. 204 santigrat derecede kaynar. Adi sıcaklıkta uçar. Suda çok az erir. Alkolde, eterde, kloroformda, benzolde ve yağlarda çok erir.

*Faydası:* Kan dolaşımını kuvvetlendirir. Beyni ve sinirleri uyarır. Kalp yetersizliğini giderir. Solunum sistemini uyarır. Bronşların ifrazatını arttırır. İspirto ile karıştırılmış kafuru, ağrıları ve kepeklenmeyi keser. Akciğer hastalıklarında faydalıdır. Ateşli hastalıklarda, uyuşturucu maddelerde zehirlenmelerde ve gece terlemelerinde de kullanılır. Tıpta kafurulu yağ, kafurulu ispirto gibi terkipler kullanılır.

*KAHKAHAÇİÇEĞİ (çitsarmaşığı):* Çitsarmaşığıgiller familyasından, uçları mavi çizgili beyaz çiçekler açan bir çeşit sarmaşıktır.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Hazmı kolaylaştırır.

*KAHVE (coffea):* İkiçenekliler sınıfının, kökboyasıgiller familyasından, vatanı Afrika olan, fakat Asya ve Amerika'nın tropik bölgelerinde yetiştirilen, 20 kadar çeşidi olan bir ağaçtır. En çok bilineni Arabistan kahvesi'dir. 7-8 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları sivri uçlu olup, kenarları dalgalıdır. Çiçekleri beyaz ve hoş kokuludur. Meyvesi kiraza benzer; içinde ince iki çekirdek bulunur. Her çekirdeğin içinde aynı şekilde bir tohum vardır. Tohumlarında, kafein alkoloidleri vardır.

*Faydası:* Kandolaşımını sağlar. Uykuyu kaçırır, düşünmeyi kolaylaştırır. Yarımbaş ağrılarını dindirir. Uyuşturucu maddelerle zehirlenmelerde faydalıdır. Boğmaca öksürüğünü keser. Nikris ağrılarını teskin eder. Tansiyonu yüksek olanların kahve içmemesi tavsiye edilir. Ayrıca fazla miktarda içildiğinde uykusuzluk, sinir bozukluğu ve çarpıntı yapar.

*KAKAO (hindbademi):* İkiçenekliler sınıfının sterculiaceae familyasından, vatanı tropik Amerika olan bir ağacın meyvesidir. Kakao ağacı 4-10 metre boyundadır. Yaprakları derimsidir. Çiçekleri her mevsimde açar. Meyvelerinin içinde kestane büyüklüğünde tohumları vardır. Tohumlarının içeriğinde teobromin denilen alkoloid vardır. Bu madde uyarıcıdır. Tohumlarından kakao yağı çıkarılır. Kozmetik sanayide ve eczacılıkta fitil yapmakta kulanılır. Tohumlarının yağı alındıktan sonra elde edilen kakao tozuna çikolata denir.

*Faydası:* Uyarıcı, iştah açıcı ve kuvvet vericidir. İdrar söktürür. Vücuttaki zehirlerin dışarı atılmasını sağlar. Böbrek iltihaplarını giderir. Fazla içildiği takdirde çarpıntı ve baş ağrısı yapar.

*KAKULE (cardamon):* İkiçenekliler sınıfının, zencefilgiller familyasından bir bitkidir. Hindistan'da ve Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişir. Meyvesi 1-2 cm boyunda bir kapsüldür. İçinde birbiri üzerine oturan siyah, prizmatik tohumları vardır. Meyveler tamamen olgunlaşmadan toplanır. İçeriğinde sineol, terpineol ve asetat vardır.

*Faydası:* Ferahlık verir. İştah açar. Mide rahatsızlıklarını ve gazları giderir. Vücuda rahatlık verir.

*KANARYAOTU (senecio):* Bileşikgiller familyasından bir bitki cinsidir. Adikanaryaotu denilen çeşidi, bütün yıl boyunca çiçek açan 10-40 santimetre boyunda bir veya iki yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri küçük

silindir şeklindedir. Meyvelerinin içeriğinde uçucu yağ, tanen, reçine, inulin vardır. Köklerinde ise; “Senecin” ve “Senecionin” adlı iki alkoloid bulunur.

*Faydası:* Aybaşı kanamalarını düzenler. Aybaşı ağrılarını keser. Bağırsak kurtlarını düşürür. İshal, dizanteri ve kanamalarda faydalıdır. Yaraları iyileştirir. Romatizma ağrılarını keser.

*KANTARON (kantariyyon):* İkiçenekliler sınıfının, bileşikgiller familyasından, bütün dünyada, özellikle ılıman bölgelerde yaygın olan çok yıllık veya bir yıllık bitkidir. Kırmızı, sarı, mavi ve nadiren beyaz çiçekli olanı bulunur. Kökü acıdır. Bu türüne “Büyük Kantaron” da denir. Çoğunlukla kökü kullanılır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. İshali keser. Nekahat devresini kısaltır. Nezle ve bronşite faydalıdır. Öksürüğü keser. Mide ağrılarını dindirir. Yaraların iyileşmesinde yardımıcı olur. Astım, mide ülseri, midede asit fazlalığı, akciğer hastalıkları, damar sertliği ve sinir iltihaplarında da faydalıdır.

*KARAAĞAÇ (ulmus):* İkiçenekliler sınıfının, karaağaçgiller familyasından, kışın yaprak döken, bir çeşit orman ağacıdır. Yaprakları kısa saplı, kenarları çift dişlidir. Çiçekleri salkım şeklindedir. Odunu iyidir. Hekimlikte kabukları kullanılır.

*Faydası:* Ağrıları keser. Yara ve bereleri tedavi eder. Yaprakları kaynatılıp, içilecek olursa, kandaki şeker miktarını düşürür.

*KARABAŞOTU (lavadula stoechas):* Ballıbabagiller familyasından, bir veya çok yıllık otsu yahut dip kısmı odunsu bir bitkidir. Ezildiği zaman çok kuvvetli ve hoş olmayan bir koku çıkarır. Çiçekleri mavi veya menekşe rengindedir. Bir türünden karabaşyağı denilen bir esans çıkarılır. Yurdumuzda alçak makilerde bulunur.

*Faydası:* Ağrıları geçirir. Kalbe kuvvet verir. Damar sertliğinde faydalıdır. Balgam söker. Sara ve beyin hastalıklarında kullanılır. Uyuşukluğu giderir, zindelik verir.

*KARABİBER (dar-i fülfül):* İkiçenekliler sınıfının, karabibergiller familyasından, vatanı Doğu Hindistan olan, yaprak dökmeyen tırmanıcı bir

bitkidir. Yaprakları yürek biçiminde ve damarlıdır. Çiçekleri sarkıktır. Meyveleri küçük, toparlak ve sapsızdır.

*Faydası:* Mideyi ısıtır. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsaklardaki mikropları öldürür. Gaz söktürür ve gaz birikmesine engel olur. Şeker hastalığının ilerlemesini durdurur. İdrar söktürür. Enerji verir. Cinsel istekleri kamçılar. Sinirleri kuvvetlendirir. Yiyeceklerde baharat olarak kullanılır. Damar sertliği, yüksek tansiyon, egzama, üremi, bağırsak iltihabı ve romatizmadan şikayet edenler, mümkün olduğu kadar az kullanmalıdırlar.

*KARAMUK (agrostemma githago):* Karanfilgiller familyasından, yurdumuzda hububat yetiştirilen tarlalarda görülen, çoğu zaman buğdayla karışık olarak biten, 30-100 cm yüksekliğinde, tohumları zehirli bir bitkidir. Üzeri tüycüklerle kaplıdır. Yaprakları almaşıktır. Çiçekleri büyük ve güzel ve morumsu pembe ve ender olarak da beyazdır.

*Faydası:* Soğuk algınlığını giderir.

*KARANFİLAĞACI (caryophyllus aromaticus):* Mersingiller familyasından anayurdu Molük adaları olan ve birçok tropik ülkelerde ve başlıca Zengibar, Filipinler ve Hindistan'da yetiştirilen, kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Çiçeğinin tomurcuklarına karanfil denir. Baharat olarak kullanılır. Çiçeklerinden elde edilen karanfilyağının içeriğinde hidrokarbür, euganol, salisilik asid ve karyofilin vardır. Güzel kokuludur. Tadı acıdır. Baharat olarak kullanılır.

*Faydası:* Mikropları öldürür. Ağrıları dindirir. Sinirleri uyarır. Hazmı kolaylaştırır. Koku giderir. İştah açar. İshali keser. Beden ve zihin yorgunluklarını giderir. Cinsel arzuları kamçılar. Doğumu kolaylaştırır. Karanfil esansı diş macunlarında kullanılır.

*KARANFİLÇİÇEĞİ (dianthus caryophyllus):* İkiçenekliler sınıfının, karanfilgiller familyasından; karşılıklı ensiz sivri yapraklı, düğüm düğüm ince saplı, 300 kadar çeşidi bulunan, otsu bir süs bitkisidir. Yaprakları pembe, beyaz veya kırmızıdır. Ençok tanınan türü çiçek karanfili'dir. Çok hoş kokuludur. Yapraklarından şurup yapılır.

*Faydası:* Ateş düşürür, terletir. İştah açar. Mide üşütmesinden doğan şikayetleri giderir. Dağkaranfilinin çiçekleri balla karıştırılıp yenirse,

iktidarsızlığı giderir.

*KARANFİLKÖKÜ (geum urbanum):* Gölgelik yerlerde yetişen sarı çiçekli bir çeşit bitkinin, karanfil kokulu köküdür. İlkbahar ve yaz aylarında toplanıp, kurutulur. İçeriğinde tanen vardır.

*Faydası:* Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir. İshali keser. İştah açar. Ağrıları dindirir. Sinirleri kuvvetlendirir.

*KARDEŞKANI (ejderkanı):* Birçenekgiller sınıfının, zambakgiller familyasından, Kanarya adalarında yetişen bir ağaç veya ağaçcıktır. Gövdesi kalındır. Yaprakları sert ve kılıç şeklindedir. Dallarının ucunda demet şeklinde toplanmıştır. Yaşlı gövdelerden, boyacılıkta kullanılan, reçinemsi kırmızımtırak bir özsu akar.

*Faydası:* Yaraları tedavi eder. Dış kanamaları keser.

*KARNABAHAR (karnabit):* Turpgillerden; vatanı Doğu Akdeniz bölgesi olan 2 yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları koyu yeşil, çiçekleri beyaz veya sarımtıraktır. Kış sebzelerindendir. Lahanaya benzer. Aslında, lahananın çiçek saplarının kısalıp etlenmesiyle lahanadan türemiştir. Yenen kısmı, henüz açmamış yoğun çiçek durumudur. Yurdumuzda; güzlük turfanda karnabahar, kışlık karnabahar ve mart karnabahar olmak üzere üç çeşidi vardır. Fosfor ve vitamin bakımından çok zengindir.

*Faydası:* Zihin yorgunluğunu giderir. Cinsel gücü arttırır. Sinirleri kuvvetlendirir. İdrar söktürür. Dalak hastalıklarına iyi gelir. Şeker hastalarına faydalıdır. Kalp hastalıklarında şikayetlerin azalmasında yardımcı olur.

*KARPUZ (harbuz):* Kabakgiller familyasından; sürüngen gövdeli, parçalı sert yapraklı, sarı çiçekli, iri meyveli, bir yıllık bir bitkidir.

*Faydası:* Kanı temizler. Vücuda serinlik verir. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Kemiklerin gelişmesine yardımcı olur.

*KASIKOTU (fıtıkotu):* Karanfilgiller familyasından; Avrupa’da, Asya’da ve yurdumuzda yetişen, toprak yüzeyinde yatık olarak gelişen bir veya çok yıllık bitkilerdir. Yaprakları küçüktür ve kümeler halindedir. Hekimlikte; toprağın üstünde kalan kısımları kullanılır.

*Faydası:* Böbrek ve mesane hastalıklarını giderir. Fıtıkta faydalıdır. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Kasık şişmelerini indirir. Bademcik iltihap ve şişmelerini tedavi eder.

*KASIMPATI (krizantem):* Bileşikgiller familyasından; sonbahar aylarında çiçek açan bir süs bitkisidir. Birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* Bir türünden böcek öldürücü ilaç yapılır.

*KASNI (galbanum):* Maydanozgillerden; çadıruşağıotu ile şeytanteresi ağacı gibi bitkilerden elde edilen bir çeşit zamktır. Kokusu kuvvetli tadı acıdır.

*Faydası:* Ağrı kesicidir. Spazmları önler.

*KAŞIKOTU (cochleria):* Turpgiller familyasından; Mart'tan Temmuz'a kadar beyaz çiçekler açan, güzel yeşil renkli bitkidir. Hardala benzer. Lezzeti acı, kokusu keskindir. Yaprakları etli, kenarları kaşık gibi içeri doğru kıvrıktır. Taze yapraklarında acı ve yakıcı bir esans vardır. Yaprakları ve kökü kullanılır. Taze iken kullanılır.

*Faydası:* Skorbütte ve sıracada faydalıdır. Diş eti iltihaplarını giderir. Diş etlerini kuvvetlendirir.

*KAŞU (cacho):* Kaşu akasyasının odunundan elde edilen bir maddedir. Kahverengi, kokusuz bir kütledir. Soğuk suda kısmen, sıcak suda ve alkolde tamamen çözünür.

*Faydası:* İshali keser. Vücuda kuvvet verir.

*KATIRTIRNAĞI (genista luncea):* Baklagiller familyasından; dik duran, çalı halinde, her zaman yeşil olan odunsu bir bitki cinsidir. Genç sürüngenler, narin yapılıdır. Üzerinde çok sayıda yaprak bulunur veya yapraksızdır. Çiçekleri sarıdır.

*Faydası:* İdrar ve balgam söktürür. Hazmı kolaylaştırır. Böbrek ve safra kesesi taşlarının düşürülmesine yardım eder. Mesane hastalıklarını tedavi eder. Romatizma ve nikriste de faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalp hastalıklarında da kullanılır.

*KATRANCI (sedirağacı):* Çamgiller familyasından; Lübnan dağlarında ve yurdumuzda Toros dağlarında yetişen 40 metre kadar boyu olan çok gösterişli ve heybetli bir ağaçtır. Dalları yataydır. Yaprakları iğne gibi olup, demet şeklindedir. Renkleri, genç yaşında koyu yeşildir. Zamanla açık mavi yeşile dönüşürler. Kozalağı, olgunken açık kestane renkli, uzunca, oval şeklinde ve 8-12 cm boyundadır. Tohumlarında reçine vardır. Odunu kokuludur. Gövde ve dallarının kapalı yerlerde yakılmasıyla sarıkatran elde edilir.

*Faydası:* Mikrop öldürücüdür. Cilt, solunum yolları hastalıklarında kullanılır. İdrar söktürür.

*KATRANKÖPÜĞÜ (agaric):* Çayır mantarlarındandır. Şapkasının alt yüzü dilim dilimdir.

*Faydası:* Solunum yolları hastalıklarında kullanılır.

*KAVAKAĞACI (populus):* Söğütgiller familyasından, sulak yerlerde yetişen bir çeşit ağaçtır. Akkavak, titrekkavak, tellikavak, servikavağı, karakavak, Hollandakavağı gibi çeşitleri vardır. Hekimlikte karakavak kullanılır. Karakavak 25-30 metre boyunda, gövdesi kalın bir ağaçtır. Yaprakları üçgen şeklinde, dişli ve tüysüzdür. Yaprak tomurcukları tanen, uçucu yağ, mum, salisin ve populin adı verilen glikozitleri taşır.

*Faydası:* Kavak tomurcuklarından hazırlanan merhemler basur memelerinin ve romatizmanın lokal tedavisinde kullanılır. Karakavak odunun yakılmasından kömür elde edilir. Mide ve bağırsaklardaki gazı giderir. Yine bu kömürden yapılan diş tozları da dişlerin temizlenmesinde ve dişetlerinin kuvvetlendirmekte kullanılır.

*KAVUN (cucumis melo):* Kabakgiller familyasından; vatanı Küçük Asya olan, sürüngen gövdeli, iri meyveli bir yıllık bir bitkidir. Yaprakları oldukça büyüktür ve yürek biçimindedir. Çiçekleri, yapraklarının koltuğundan çıkar. Meyvesi sulu ve güzel kokuludur.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. Rahat bir uyku verir. Böbrekleri ve kanı temizler. Cilde temizlik verir. İdrar söktürür. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Nikris ve romatizma şikayetlerinin hafiflemesini sağlar. Akciğer veremi ve kansızlıkta da faydalıdır. Kabızlığı giderir. Basur

memelerinin şikayetlerini azaltır. Vücuda serinlik verir. Mide ve bağırsaklarda ülser veya iltihap olanlarla, şeker hastaları ve yüksek tansiyonlular yememelidir.

*KAYAKORUĞU (kulakotu):* Damkoruğugiller familyasından; tam ve etli yapraklı odunsu veya otsu bir bitkidir. Çiçekleri salkım biçimindedir. Yeşil kısmı acıdır.

*Faydası:* Yeşil kısımları zeytinyağı ile karıştırılıp, merhem yapılır. Cilt iltihaplarında, egzamada, nasır tedavisinde kullanılır.

*KAYIŞKIRAN (eşekotu):* Baklagiller familyasından; boş arazilerde ve kurak yerlerde yetişen 30-60 cm yüksekliğinde çok yıllık dikenli bir bitkidir. Yaprakları kısa saplıdır. Çiçekleri pembedir. Meyveleri küçüktür. Köklerinde tanen, sakkaroz, zamk, uçucu ve sabit yağ vardır. Kökleri kullanılır.

*Faydası:* Terletir ve idrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardım eder. Böbrek ve mesane iltihaplarını giderir. Boğaz ağrılarını geçirir.

*KAYINAĞACI (akgürgen):* Kayıngiller familyasından; kış aylarında yapraklarını döken güzel görünüşlü bir orman ağacıdır. Dalları salkım gibidir. Kabukları halka halkadır. Kabuk ve dallarının kuru distilasyonundan kayınağacı katranı elde edilir.

*Faydası:* Müzmin bronşit, verem tedavisinde kullanılır. Diş ağrısını keser. Kabuklarının suda kaynatılmasıyla elde edilen suyla yüz lekeleri, çiller giderilir. Kıllar temizlenir.

*KAYISI (prunus armeniaca):* Gülgillerden 4-6 metre boyunda bir çeşit meyve ağacıdır. Meyvesi cevizden büyük, derisi ince, açık turuncu renkte, eti sulu, tatlı ve güzel kokulu, tek ve sert çekirdeklidir. Şekerpare, şam, tokaloğlu, imrahor, muhittinbey, hacıkız, hasanbey, darende gibi çeşitleri vardır.

*Faydası:* Sinir zafiyetini giderir. Uyku verir. Beyin yorgunluğunu geçirir. İştah açar ve hazmı kolaylaştırır. Nekahat devresini kısaltır. Raşitizmde faydalıdır. Kansızlığı tedavi eder. Kabızlığı giderir. Yüz ve boyunlara tazelik ve güzellik verir.

*KAYNANADİLİ (kaktüs):* Atlasçiçeğigiller familyasından; bir çeşit bitkidir. Nopal zamkı elde edilir.

*Faydası:* Dizanteri ve ishali keser.

*KAZAYAĞI (kenopodyum):* Ispanakgiller familyasından; yaprakları kazayağına benzer, Kuzey Amerika'nın doğu bölgelerinde yetişen ve Akdeniz bölgesinde de görülen kokulu, otsu bir bitkidir. Topraküstündeki kısımlarından su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yağa "kazayağı esansı" denir.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürmekte faydalıdır.

*KEBABE (hindistaneriği):* Cava, Sumatra ve Borneo'da yetişen "piperaceae"nin kurumuş meyvesidir. Taze iken % 6-15 terementi ruhunun polimeri bir esans ve kübebik asidden mürekkep bir reçine ve kübebin denilen kristalize, lezzetsiz bir cevher ihtiva eder.

*Faydası:* Mide ve idraryolları hastalıklarında kullanılır.

*KEBEROTU (kedi tırnağı):* Bir çeşit çalıdır. Fransa'da ve ülkemizin Akdeniz bölgesinde yetişir. Yemişi nohuttan büyüktür. Turşusu yapılır. Kökünün kabukları kullanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür, vücuda rahatlık verir. İştah açar. Skorbüt tedavisinde kullanılır.

*KEÇİBOYNUZU (harnup):* Baklagiller familyasından; Güneydoğu Anadolu ve Akdeniz havzasında yetişen 6-10 metre boyunda, kışın yaprak dökmeyen bir ağaç ve onun meyvesidir. Çiçekleri yeşilimtıraktır. Meyvesi 10-20 cm boyunda, yassı, etli, açılmayan ve koyu renklidir. İçeriğinde yağ, sakkaroz, glikoz, selüloz ve azotlu bileşikler vardır. Çiğ yendiği gibi reçel ve likör de yapılır.

*Faydası:* Mide ve bağırsak hastalıklarına faydalıdır. Göğsü yumuşatır, balgam söker ve bronşları boşaltır. İshali keser. Sigara tiryakileri için faydalıdır. Cinsel gücü arttırır.

*KEÇİ SEDEFOTU (keçisedefi):* Baklagiller familyasından; Haziran-Ağustos ayları arasında açık mor renkli çiçekler açan 50 - 100 cm boyunda çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları koyu yeşildir. Çiçekleri gövde ve

dalların ucunda salkımlar şeklindedir. Meyvesi; esmer kırmızımtırak renkli, tüysüz ve çok tohumludur. Toprak üstündeki kısımların içeriğinde “tanem” ve “galegin” adlı alkoloid ve acı maddeler vardır. Bitkinin tamamı toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Anne sütünü artırır. Az miktarda verildiği takdirde kandaki şeker miktarını düşürür. Fazla kullanmamak gerekir.

*KEDİAYAĞI (antennaria diocia):* Bileşikgiller familyasından; Doğu Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgesinde yetişen, beyazımsı ve yumuşak sık tüylü bir bitkidir. Çim ve çalılar arasında bulunur. Çiçekleri kullanılır.

*Faydası:* Öksürüğü keser. Göğsü yumuşatır ve balgam söktürür. Bronşit ve safra kesesi hastalıklarında kullanılır. İdrar söktürür.

*KEDİNANESİ (yabani sümbül):* Ballıbabagiller familyasından; kırlarda yetişen beyaz ve pempemsi çiçekli bir bitkidir. İstanbul ve İç Anadolu bölgesinde görülür. Kediler çok sever.

*Faydası:* Hazım sistemini düzeltir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Karın ağrılarını giderir. Astım grip ve bronşitin sebep olduğu nefes darlığını geçirir. İdrar söktürür. Bağırsak solucanlarını düşürür. Ağrılı aybaşı kanamalarında faydalıdır. İktidarsızlığı giderir. Sinirleri yatıştırır.

*KEDİOTU (valeriana):* İkiçenekliler sınıfının, kediotugiller familyasından; kökü az etli, çok yıllık bir otsu bitkidir. Boylarına göre iki gruba ayrılır. Bir kısmının boyu 5-50 santimetre kadardır. Diğerleri ise, 2 metreyi bulabilirler. En yaygın türü tıbbi kediotudur. Yurdumuzda büyük yapraklı kediotu, küçük kediotu ve dağ kediotu gibi türleri vardır.

Tıbbi kediotu: Avrupa ve Kuzey Asya’da yabani olarak yetişir. Öneminden ötürü kültür bitkisi olarak da yetiştirilir. 1-1,5 metre yükseklikte çok yıllık bir kediotu türüdür. Gövdesinin içi boştur. Yarprakları karşılıklı olarak dizilmiştir. Sapları kısa, kenarları dişlidir. Çiçekleri büyük, beyaz veya pembe renklidir. Meyveleri küçük ve tüylüdür. Rizom ve köklerinde nişasta, şeker, reçine, chatin, valerin ve uçucu bir yağ vardır. Kökü tazeyken kokusuzdur. Kuruduğu zaman keskin fena bir kokusu vardır.

*Faydası:* Sinirleri telkin eder. Nevrasteni ve isteride faydalıdır. Ateş düşürür, spazm çözer. Sinirsel baş ağrılarını, sinirsel çarpıntıları teskin eder.

Tıbbi kediotunun kökünden elde edilen kediotu esansı isteri, kore ve epilepside kullanılır. Baş dönmesi, taşıt tutması ve heyecanlanma hallerinde kullanılır.

*KEKİK (thymus):* İkiçenekliler sınıfının, ballıbabagiller familyasından; odunsu saplı, karşılıklı küçük yapraklı, sürüngen, çok yıllık timol kokulu alçak bir bitkidir. İçeriğinde thymol vardır. Güney Amerika'da yetişen thymus vulgaris türünden hafif sarı renkli uçucu kekikyağı elde edilir. İçeriğinde timol ve karvakrol vardır. Midevi, idrar söktürücü ve antiseptik olarak kullanılır. Yurdumuzda yabani kekik ve başlı kekik çok miktarda yetişir. Ancak mercanköşk türlerinin çoğu da kekik yerine kullanılmaktadır.

*Faydası:* Bedeni kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Kalp çarpıntılarını keser. Yemeklerin bozulmasını önler. Bağırsak iltihabını iyileştirir. Salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardım eder. Böbreklerde ve mesanedeki mikropları öldürür. Cinsel isteği kamçılar. Tansiyonu geçici olarak yükseltir. Hastalıklara karşı direnme gücünü artırır. Çocuklarda görülen kansızlığı giderir. Kan dolaşımını düzenler. Müzmin öksürük, astım, bronşit ve iltihaplı zatülcenp'e faydalıdır. Grip, beyin nezlesi ve anjinde şikayetlerin azalmasına yardımcıdır. Kekik suyu ile banyo romatizma ağrılarını dindirir. Kandaki şeker miktarını azaltır. Hamileler ve guatrı olanlar kullanmamalıdır.

*KENEVİR (esrarotu):* Kendirgiller familyasından, vatanı Hindistan olan, sıcak ülkelerde ve yurdumuzda da kültürü yapılan, bir yıllık bir bitki türüdür. Gövdesi diktir. İçi boştur. Yüzeyi pürtüklüdür. Yaprakları 5-11 parçalıdır. Meyvesi 3-5 milimetre boyundadır. Tanelerinin içinde etli bir cücük vardır. Dal uçlarında reçine ve uçucu bir yağ vardır. Meyveleri yağ bakımından zengindir. Tohumlarından çıkarılan yağ, sabun sanayinde kullanılır. Gövdesinin kabuk kısmından kenevir veya kendir denilen bir lif elde edilir. Bunlardan ip, halat ve kaba dokumalar yapılır.

*Faydası:* Yapraklarının suda haşlanması müzmin romatizma ağrılarını keser.

*KERAVİYE (karamankimyonu):* Maydanozgiller familyasından Doğu Anadolu bölgesinde yetişen 2 yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyaz renklidir. Mayıs-Temmuz ayları arasında açar. 30 - 90 cm boyundadır. Kazık köklüdür. Meyvesi esmerdir. İçeriğinde tanen, reçine, sabit ve uçucu yağlar vardır.

*Faydası:* Anne sütünü artırır. Mide ve bağırsak gazlarını, midedeki diğer şikayetleri giderir. İdrar söktürür. Astımda faydalıdır.

*KEREVİZ (apium graveolens):* Maydanozgiller familyasından, kökleri ve yaprakları sebze olarak kullanılan kokulu, iki yıllık bir bitkidir. İçeriğinde sedanonik anhidrit, sedanolin, limonen, palmirik asit, gayakol gibi maddeler vardır. Yaprakları ve baş kısmı kullanılır.

*Faydası:* Uyarıcı ve idrar söktürücüdür. İktidarsızlığı giderir. Cinsel istekleri kamçılar. Şeker, guatr ve yüksek tansiyonda faydalıdır. Böbrek, akciğer ve karaciğer hastalıklarını önler. Mideyi kuvvetlendirir. İştah açar. Sürmenajda faydalıdır. Sinir yorgunluğunu giderir. Kanı temizler. Karaciğer şişliğini giderir. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesinde yardımcı olur. Safra ifrazatını düzenler. Nikris ve romatizmada faydalıdır. Susuzluğu keser ve vücuda serinlik verir. Kalp hastalarına tavsiye edilir. Ses kısıklığını giderir.

*KESTANE (castanea vesca):* Kayıngiller familyasından; kışın yapraklarını döken, 25 - 30 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları geniştir. Meyveleri iridir.

*Faydası:* Kabuklarının suda kaynatılması ile hazırlanan ilaç; ateş düşürür ve sinirleri yatıştırır. Meyvesi, kasları kuvvetlendirir. Kan dolaşımını düzenler. Beden ve zihin yorgunluğu giderir. Varis ve basur memelerinin meydana gelmesini önler. Karaciğer yorgunluğu ve şişliğini geçirir. Kansızlığı giderir. Mideyi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve yüksek tansiyondan şikayet edenlerle, şeker hastaları yememelidir.

*KETENTOHUMU (graine de lin):* Keten denilen kireçli topraklarda yetişen otsu bir bitkinin tohumudur. İçeriğinde sabit yağ, müsilaj, protein, siyanogenetik bir glikozit olan linamarin vardır. Ketenyağında asitler vardır. Boya ve muşamba sanayiinde kullanılır.

*Faydası:* Akciğer hastalıkkları bronşit ve soğuk algınlığında faydalıdır. Lavman olarak kullanılırsa kabızlığı giderir. Müzmin öksürüğü keser. Dolama, köpekmemeleri ve her türlü çıbanın tedavisinde faydalıdır.

*KILIÇOTU (sarıkantaron):* Kılıçotugiller familyasından; Mayıs-Eylül ayları arasında sarı renkli çiçekler açan, 30 - 100 cm boyunda çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları sapsızdır. Koyu yeşildir. Çiçekleri dallarının ucundadır. Çiçek dallarında; pinen, cadinen, tanen, reçine, zamk, acı maddeler ve boya maddeleri vardır.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. İdrar ve balgam söktürür. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. İştah açar. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi yaraları iyileştirir. Filizlenmiş uçlarından yapılan haşlama, bağırsak kurtlarını düşürür.

*KINAAĞACI (hınna):* Kınaağacıgiller familyasından, anayurdu Hindistan olan ve Arabistan'da vede Akdeniz ikliminde yetiştirilen ayrık dallı, beyazımsı kabuklu, karşıt yapraklı bir ağaçtır. Çiçekleri beyaz renkli ve keskin kokuludur. Kurutulmuş yapraklarından kına elde edilir. Saç ve parmakları boyamakta kullanılır.

*Faydası:* Ayak terlemelerine engel olur. Dolamada kullanılır. Uyuz ve egzamaya iyi gelir. Guatrın üzerine bağlanırsa, faydası görülür. Sarılık, idrar zorluğu, gastrit ve kolit'de iyileştiricidir. Ağız yaraları ve deri çatlaklarını tedavi eder.

*KINAKINA (kontestozu):* Kökboyasıgiller familyasından; anayurdu Peru ve Bolivya olan ve sanayi bitkisi olarak Cava, Güney Hindistan, Kolombiya, Seylan, Guatemala, Kamerun ve Kongo gibi tropikal ülkelerde yetiştirilen 15-20 metre boyunda bir ağaçtır. Kabuğundan kinin çıkarılır. Kınakınanın içeriğinde kinin, kinidin, kinşonin, singol, kupreol gibi maddeler vardır. Gövde, kök ve kabukları kullanılır. Tadı acıdır.

*Faydası:* Ateş düşürür. Sıtmayı tedavi eder. Tifoda faydalıdır. Ağır ve mikroplu hastalıkların nekahat devresini kısaltır. Cilt kaşıntılarında faydalıdır. İştah açar. Kuvvet verir. Kabızlığı giderir. Kinidin alkoloidi taşikardide kullanılır. Vücuda kuvvet verir.

*KIRKDAMAROTU (cryptogamae):* Damarlı çiçeksiz bitkilerdendir. 100 kadar çeşidi vardır. Kibritotları, atkuyrukları ve eğreltiotları bu familyadandır. Yol kenarlarında ve kumlu topraklarda yetişirler.

*Faydası:* Burun kanamasını keser. Kesiklerde ve çıbanda faydalıdır. Balla karıştırılıp yenecek olursa, nefes darlığını giderir. Yaraları iyileştirir. Kandaki şeker miktarını düşürür.

*KIRLANGIÇOTU (hilaliye):* Gelincikgiller familyasından, Nisan-Mayıs ayları arasında sarı renkli çiçekler açan, 30 - 70 cm yüksekliğinde çok yıllık otsu bir bitkidir. Kuzey Anadolu bölgesinde yetişir. Çiçekleri dallarının ucundadır. Bitkinin tamamında ve özellikle yapraklarında sarı renkli boya maddesi ve alkoloidler vardır. Sapı kırıldığı zaman sarı renkli bir süt akar. Zehirlidir.

*Faydası:* Sütü siğil ve nasırların tedavisinde kullanılır.

*KIRMIZIBİBER (guinea pepper):* Olgunlaşak kızarmış yıllık biberin kurutularak toz haline getirilmiş şeklidir.

*Faydası:* Hazmı kolaylaştırır. Mide tembelliğini giderir. İştah açar. Kusmayı önler. İshali keser. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. İshali keser. İdrar ve ter söktürür. Cinsel istekleri kamçılar. Grip ve soğuk algınlığında faydalıdır. Merhemi lumbago, nevralji ve romatizmada faydalıdır. Egzama, yüksek tansiyon, üremi veya damar sertliğinden şikayet edenler kullanmamalıdır.

*KISAMAHMUT (dalakotu):* Ballıbabagiller familyasından; Haziran - Eylül ayları arasında pembe ve seyrek olarak da beyaz renkli çiçekler açan, otsu bir bitkidir. 10 - 30 cm boyundadır. Yaprakları; karşılıklı, tüylü, kenarları dişli ve küçük bir meşe yaprağı şeklindedir. Çiçekleri üst yapraklarının koltuğunda gruplar halindedir. Meyvesi küçüktür. Çiçekli bitkide uçucu bir yağ, acı maddeler, tanen, glikozitler vardır.

*Faydası:* Vücuda kuvvet verir. Ateşi düşürür. İdrar söktürür. Mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Aybaşı tutkluğunu giderir. Öksürüğü keser.

*KIZILCIK (cornus):* Kızılcıkgiller familyasından; çoğunluğu çalı veya ağaç halinde odunsu ve bir kaçı da otsu karakterde, kışın yaprak döken veya

her zaman yeşil bitki cinsidir. Yaprakları sade, uzun veya kısa saplı, genellikle çatallı tüylüdür. Çiçekleri salkım veya şemsiye şeklindedir. 40 kadar türü vardır. Meyvesi yuvarlaktır. Yurdumuzda yetişen türü sarı çiçekli kızılcıktır. Boyu 7-8 metre kadardır. Çalı şeklinde olanları da vardır. Kış aylarında yapraklarını döker çiçekleri yapraklarından önce açar. Renkleri sarıdır. Yaprakları karşılıklı dizilmiştir. Meyveleri sonbaharda olgunlaşır. 1-1,5 cm boyundadır. Parlak kırmızı renktedirler. Lezzeti buruktur. Meyveleri şeker, müsilajlı maddeler ihtiva eder. Kabuklarında ise reçineli maddeler, tanen ve müsilaj vardır. Meyveleri yenir veya şurubu yapılır.

*Faydası:* Meyveleri ishali keser. Kabızlık yapar. Kabukları ateş düşürür. Ağız paslanmasını giderir. Ağız yaralarını geçirir. Şurubu, vücuda kuvvet verir.

*KİMYON (kyminon):* Maydanozgiller familyasından; Mayıs-Haziran aylarında bayez veya pembemsi çiçekler açan, 15 - 20 cm boyunda, bir yıllık otsu bir bitkidir. Anavatanı Mısır'dır. Yaprakları dar ince şeritler halinde parçalıdır. Çiçekleri 3-5 saplı şemsiye durumundadır. Meyveleri ovaldir. İçeriğinde, reçine, sabit ve uçucu yağlar vardır. Keskin, hoş kokuludur. Tohumları baharat olarak kullanılır.

*Faydası:* İştah açar. Hazımsızlığı giderir. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. Birikmiş gazı söktürür. Hava yutmayı önler. Sinirleri yatıştırır. Sinirsel baş dönmelerini keser. Anne sütünü artırır. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. İdrar söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Romatizma ve şişmanlıkta faydalıdır. Hamileler kullanmamalıdır.

*KİRAZ (prunus avlum):* Gülgiller familyasından; anayurdu Asya olan, düz kabuklu bir çeşit ağaç veya ağaççıktır. Genellikle yapraklanmadan önce çiçek açar. Meyvesi, etli ve tek çekirdeklidir. Ev ilaçlarında sapları, meyvesi, kabuğu ve çiçekleri kullanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Böbreklerde biriken zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Kabızlığı giderir. Kanın temizlenmesine yardım eder. Nikris, romatizma, damar sertliği ve mafsal kireçlenmesinde faydalıdır. Karaciğer şişliğine iyi gelir. Safra akışını normale döndürür. Sivilceleri önler.

Susuzluğu giderir. Kabukları ishali keser. Ateşi düşürür. Çiçekleri göğsü yumuşatır ve öksürüğü giderir.

*KİŞNİŞ (kişniç):* Maydanozgiller familyasından; Haziran - Ağustos ayları arasında pembe beyaz renkli çiçekler açan, 30-50 cm boyunda, oldukça fena kokulu bir yıllık otsu bir bitkidir. Nemli çayır ve sırtlarda yetişir. Yaprakları açık yeşil renkli ve tüylüdür. Çiçekleri, dallarının uçlarında şemsiye şeklinde toplanmıştır. Meyveleri nişasta, tanen, şekerler ve uçucu yağ taşır.

*Faydası:* İştah açar. Bağırsak gazlarını giderir. Sinirleri yatıştırır. Hazmı kolaylaştırır. Sinirsel baş ağrılarını keser. Karın ağrılarını giderir. Cinsel arzuyu kamçılar. Aybaşı kanamasını düzenler. Doğumu kolaylaştırır. Sürmenajda faydalıdır. Bayat yiyeceklerin zararını azaltır. Fazla miktarda yenirse zararı görülür.

*KOKULUYONCA (melilotus):* Baklagiller familyasından, Avrupa'da ve yurdumuzda yetişen, 30 - 100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi silindir biçimindedir. Tüysüzdür. Çok dallıdır. Yaprakları almaşık dizilişlidir. Sarı çiçekleri güzel kokuludur. Meyvesi 4 mm kadar boyunda 1-2 tohumludur. Çiçekli ve yapraklı dallarında kumarin, melilotik ve kumarik asitler ile uçucu bir yağ vardır.

*Faydası:* Hafif kabız edicidir. Romatizma ağrılarını dindirir. Vücuda rahatlık verir.

*KONİ ÇİÇEĞİ (Echinacea purpurea):* Koni Çiçeği, dünyanın en önemli şifalı bitkilerinden olup (soğuk algınlığı, grip, enfeksiyon, zayıf bağışıklık sistemi ve kanserden korunma gibi durumlarda); kuru toprak ve ovalar ile seyrek ormanlık arazilerde doğal olarak yetişen çok yıllık bir bitkidir. 1950'den beri yapılan araştırmalara göre, bitkide bakteri, mikrop ve virüslere karşı oldukça etkili olan maddeler bulundu. Bu maddelerin başlıcaları; echinacoside, polisakkaritler (polysaccharides), poliasetilenler (polya-cetylenes), gliko-proteinler (glycoproteins), kafeik asit türevleri (Cichoric Acid), triglikosid (triglycoside), betain, seskiterenler (sesguiterpenes), karyofilen (caryophylene) dir. Bitki bu maddelere ek olarak bakır ve demir mineralleri ile tanenler, protein, yağ asitleri ve A, C, E vitaminleri de içermektedir.

*Faydası:* Koni Çiçeği en yaygın iki viral hastalık olan soğuk algınlığı ve grip'in önlenmesinde de büyük bir yardımcıdır. Soğuk algınlığının ilk belirtileri görüldüğünde veya öncesinde alınması etkisini daha da güçlendirir. Bitki, üst solunum yolları enfeksiyonları ve sinüzit için de tedavi edici bir ajan olarak dikkate alınabilir. Koni Çiçeği, hemen hemen tüm bulaşıcı hastalıklar için de fayda sağlayabilir. Çünkü araştırmalar Koni Çiçeği'nin sağlıklı dokular ile zararlı mikro-organizmalar arasındaki doğal engeli (bariyer) yok eden bir enzimin oluşumunu önlediğini göstermiştir. T-hücre aktivitesini de hızlandırdığı için romatizmal artrit ve allerji gibi bağışıklık sistemi düzensizliklerinde de kullanılabilir. Koni Çiçeği, interferon üretimine de yardımcı olmaktadır. İnterferonlar günümüzde özellikle kanser tedavisinde dikkatleri yeniden üzerine çeken, glilko-protein yapısında bir madde olup; virüsle karşılaşan her türlü canlı tarafından hazırlanabilirler. İnterferonların en önemli etkileri, virüslerin çoğalmasını önleyebilmeleridir. Bu nedenle virüslerin yol açtığı grip, uçuk (herpes), deri ve ağızda kızarma, bademcik iltihabı ve genel olarak viral hastalıkların süresini kısaltma bakımından da interferonlar büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle Koni Çiçeği, burun akıntısı ve boğaz ağrısı gibi semptomların şiddetini ve bunlara neden olan rahatsızlığın süresini de kısaltabilir.

*KORUK (ekşi üzüm):* Henüz olgunlaşmamış, ekşi, ham üzümdür. Şerbeti yapılır.

*Faydası:* İştah açar. Kurdeşende faydalıdır. Göz ağrılarını dindirir.

*KOYUNOTU (Agrimonia Eupatoria):* Koyunotu, yöresel olarak kızılyaprak, kasıkotu, fıtıkotu, kuzu pıtrağı ve eğer otu olarak da bilinir. Güneşli kuru yerlerde, yol ve orman kıyılarında, çimenliklerde, tepelerde ve bayırlarda, ormanların açıklık bölgelerinde ve harabeliklerde yetişir. İri yaprakları 10 cm kadar uzun ve kenarları dişlidir. Arslanpençesi ailesinden olan bitkinin boyu 80 cm kadar uzar. Çiçeklenen bitki, Haziran'dan Ağustos'a kadar toplanır. Bitki, boğaz, ağız boşluğu ve yutak iltihaplarına karşı büyük bir iyileştirme gücüne sahiptir. Onu, anjin ve boğaz hastalıklarında, faranjit, aft ve ağız boşluğu mukoza iltihaplarında da düşünmek gerekir.

*Faydası:* Meslek gereği olarak çok zorunda olan kişiler, bir önlem olarak, her gün koyunotu bitki çayı ile gargara yapmalıdırlar. Bitkinin yaprakları,

kansızlıkta ve yaralanmalarda büyük başarı ile kullanılır. Ayrıca, romatizma, lumbago, sindirim zorlukları, karaciğer sertleşmesi (siroz) ve tıkanıklıkları ve dalak hastalıklarında da etkilidir. Günde 2 bardak bitki çayı yeterlidir. Herkes'in yılda 1 veya 2 kere, koyunotu banyo katkısıyla banyo yapması önerilir. Koyunotu, daraltıcı, toplayıcı ve öteki önemli özellikleri nedeniyle, en başta gelen şifalı bitkilerdendir. Dr. Schirbaum şöyle diyor: "Günde 3 bardak çay bir süre içildiğinde, kalp, mide, bağırsak ve akciğer büyümesini iyileştirir. Ayrıca, böbrek ve mesane rahatsızlıklarını giderir." (Referans: M.Treben). Varis ve baldır çıbanlarında, koyunotu merhemi özellikle önerilir. Hazırlanan merhem günde 3 kez varis ve baldır çıbanlarının üstüne sürülür. Karaciğer rahatsızlıklarında, 100 gr koyunotu, 100 gr yoğurtotu ve 100 gr hindiba karışımı ile elde edilen çay harmanı kullanılır. Sabah aç karnına 1 bardak ve gün boyunca 2 bardak içilmelidir.

*KRALOTU (peucedanum ostruthium):* Dantela gibi güzel yeşil yapraklı bir bitkidir. Çiçekleri pembe ve beyaz renkte olup, dallarının ucuna toplanmıştır. Yaprakları ilkbahar, kökü ise sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir. İshali keser. Kanı temizler. Damar sertliği ve nikriste faydalıdır.

*KUDRETHELVASI (manna):* Bir çeşit dişbudak olan fraxinus ornus ağacının torba şeklinde ve içi sıvı dolu yerine yapılan kesiklerden çıkan sıvıdır. İçeriğinde mannit şekeri vardır. Yuvarlak, yassı, billuri, kuru parçalardır. Rengi soluk sarımsı ve içi beyazdır. Kokusu bala benzer. Lezzeti şekerlidir. Suda kolay erir.

*Faydası:* Kolay kullanılır, hoş bir müshildir.

*KUDRETNARI (momordica):* Kabakgiller familyasından, tırmanıcı, ince gövdeli, bir yıllık bir bitkidir. Yaprakları saplı ve el gibi parçalıdır. Meyvesi olgunlaşınca, birbirinden ayrılır. Meyveleri 10-15 cm boyunda şişkin ve iki uçta incelmiş şeklindedir. Üzerinde kabarcıklar vardır. Turuncu-sarı renktedir. Ev ilaçlarında, zeytinyağı ile karıştırılarak kullanılır.

*Faydası:* Mide ülserini tedavi eder. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Yaraların çabuk kapanmasını sağlar.

*KUDUZOTU (dişotu):* Dişotugiller familyasından, koyu yeşil renkli, çok yıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30-120 cm arasındadır. Yaprakları sert ve dalgalıdır. Çakıllı, çorak arazide yetişir. Çiçekleri salkım şeklindedir. Zehirlidir.

*Faydası:* Ödem hastalığında faydalıdır. Mesane taşlarının düşürülmesine yardım eder. Spazm ve ağrıları giderir.

*KURTAYAĞI (lycopode):* Kibritotunun en çok görülen şeklidir. Boyu 1 m kadardır. Sporlu başaklarından kurtayağı tozu denilen ve hekimlikte kullanılan sarı bir toz elde edilir.

*Faydası:* Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında faydalıdır. Ağrıları dindirir. Romatizmada şikayetleri giderir. Böbrek ve safra kesesi taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.

*KURTBAĞRI (kurtbaharı):* Zeytingiller familyasından kış aylarında yaprağını döken veya her zaman yeşil olan odunsu bir bitkidir. Yurdumuzda adi kurtbağrı yetişir. 4-5 m boyunda bir çalıdır. Çiçekleri beyazdır. Meyveleri parlak siyah renkte olup, üzümsüdür. Bütün orman bölgelerinde yetişir.

*Faydası:* Çiçekleri cilt kurumasında faydalıdır. Meyveleri kullanılmamalıdır.

*KURTPENÇESİ (kurttırnağı):* Gülgiller familyasından beşparmakotu adlı bitkinin salkım çiçekli, sapı ve kökü bol taneli, çok yıllık bir türüdür. Yaprakları kullanılır.

*Faydası:* İshali keser.

*KUSO (kusso):* Gülgiller familyasından Habeşistan'da yetişen almaşık yapraklı, katmerli çiçekli ve dişi organı geniş tepecikli bir ağaçtır.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürmeye yarar.

*KUŞBURNU (fructus rosa canina):* Yabangülünün, şeker, organik asit ve C vitamini bakımından zengin olan meyvesidir.

*Faydası:* İdrar söktürür, ishali keser.

*KUŞEKMEĞİ (çobandağarcığı):* Turpgiller familyasından; beyaz veya mor çiçekli otsu bir bitkidir. Birçok türü vardır.

*Faydası:* Basur memelerini tedavi eder. Boğaz ağrılarını geçirir.

*KUŞKONMAZ (asparagus):* Zambakgiller familyasından; çalı veya yarı çalı halinde odunsu, çoğu sarılıcı, bazı türleri de otsu olan Asya, Afrika ve Akdeniz bölgesinde yetişen bir bitkidir. Yaprakları pul gibi ve almaşık dizilişlidir. Çiçekleri küçüktür. Renkleri yeşilimsi veya beyazdır. Meyveleri üzümsüdür. 150 kadar türü vardır. Tıbbi kuşkonmaz Trakya ve Doğu Anadolu'da yabani olarak yetişir. Çiçekleri sarımsı yeşildir. Meyvesi kırmızıdır. Kök ve rizomlarında şekerler, mannit, koniferin, asparajin, A ve C vitaminleri vardır. Hekimlikte toprakta sürünen gövdesi, kökü ve tomurcukları kullanılır. İlkbahar aylarında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* Kalp hastalıklarından doğan ödemleri giderir. İdrar söktürür. İdrar yollarını temizler. Sinirleri kuvvetlendirir. Kanı temizler. Karaciğer ve böbreklerin muntazam çalışmasını sağlar. Karaciğer şişliğini indirir. Dalak hastalıklarında faydalıdır. Zihin yorgunluğunu giderir. Sivilce ve egzamanın iyileşmesinde yardımcı olur. Kandaki şeker miktarını düşürür. El ve ayaklarda görünen şişlikleri indirir. Bel soğukluğu böbrek ve mesane iltihabı olanlarla, çok sinirli kimselerin kullanmaması gerekir.

*KUZUKULAĞI (rumex):* Karabuğdaygiller familyasından; nemli kırlarda yetişen, genellikle bir kaç yıl yaşayan, yeşil veya firfiri renkte otsu bir bitki cinsidir. Yaprakları hafifçe kabarık ve geniştir. Meyveleri üç köşeli veya yassıdır. Yurdumuzda yetişen türleri; Labada, büyük kuzukulağı, küçük kuzukulağı gibi çeşitleridir. Ev ilaçlarında büyük ve küçük kuzukulağının yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Yaprakları ile salata yapılıp, yenir. İdrar söktürür. Mide şişkinliğini giderir. Egzamalar üzerine kompres yapılır. Romatizmalılar, böbreklerinden hasta olanlar, yememelidir.

*KÜÇÜK HİNDİSTAN CEVİZİ (myristica):* Myristicaceae familyasından; Anavatanı Molük olan, diğer sıcak bölgelerde de yetiştirilen, 16 - 18 m yüksekliğinde bir ağaç ve onun meyvesidir. Görünüş itibariyle "Portakal ağacına" benzer. Tohumları beyazımsı, kül halinde ve yuvarlaktır. Kabuğu soyulmuş halde satılır. İçeriğinde uçucu bir yağ vardır.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. İştah açar. Kalp ve sindirim ilaçları yapımında kullanılır.

## L

*LABADA (rumex patientia):* Karabuğdaygiller familyasından; dere kenarlarında ve sulak çayırlarda kendiliğinden yetişen bir bitkidir. Haziran - Eylül ayları arasında yeşilimtırak renkte küçük çiçekler açar. Boyu 50 cm ile 2 m arasında değişir. Köklerinde nişasta, şekerler, reçine ve antrakinon türevleri vardır. Yaprakları sebze olarak yenir. Ev ilaçlarında kökü ve yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Kökü kaynatılıp içilirse bütün kaşıntıları keser. Yeşil tohumları kaynatılıp içilecek olursa, anne sütünü artırır. Mesane tıkanmasını giderir. İştah açar. İshali keser.

*LADEN (cistus):* Ladengiller familyasından; İç Anadolu ve sahil bölgelerinde yetişen, kış aylarında yaprak dökmeyen, yeşil bodur bir çalıdır. Yaprakları karşılıklı dizilmiştir. Çiçekleri büyük, beyaz veya pembe renklidir. Meyveleri kapsüldür. İçeriğinde Ladan denilen zamk vardır.

*Faydası:* Balgam söktürür. Nezleyi keser. Dizanteride faydalıdır. Parfümeride kullanılır.

*LAHANA (brassica oleracea):* Turpgiller familyasından iri ve kalın yapraklı bir bitkidir. En çok yetiştirileni baş lahanadır. Yurdumuzun bütün bölgelerinde yetişir. Başlıca çeşitleri: Kemer lahanası, Batman lahanası, köse lahanası, Brüksel lahanası ve kara lahana. Lahana C vitamini bakkımından zengindir. Yapısında kükürt bulunur. Çiğ olarak yemek veya sıkarak suyunu içmek daha faydalıdır.

*Faydası:* Kansızlığı giderir. İdrar söktürür. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Mide ve bağırsak yaralarını yumuşatır. Kabızlığı giderir. Kandaki şeker miktarını düşürür. Vücudu hastalıklara ve

kansere karşı korur. Göğüs ucu çatlaklarını giderir. Sarılık ve safra kesesi hastalıkları için iyidir. Astımda faydalıdır. Romatizma, siyatik, lumbago ve Apsede yararlıdır. Ses kısıklığını giderir. İştah açar. Guatr olanlar yememelidir.

*LATİNÇİÇEĞİ (frenkteresi):* Latinçiçeğigiller familyasından; bir çeşit bitkidir. Çiçekleri kırmızı veya turuncudur. Peru'da doğal olarak yetişir. Çiçekleri salatalarda kullanılır.

*Faydası:* İştah verir. İdrar söker. Skorbütte faydalıdır.

*LAVANTAÇİÇEĞİ (lavandula):* Ballıbabagiller familyasından; çalı görünüşünde, dip kısmı odunsu bir bitkidir. Çiçekleri mavi veya morumsu ya da koyu kırmızıdır. Kokusu güzeldir. Karabaş lavantaçiçeği denilen türü yurdumuzda vardır.

*Faydası:* Kaynatılmış suyu uyarıcı ve midevidir. Küçük bir torba içinde dolaplara konan lavanta çiçekleri, elbise ve çamaşırları böceklerden korur. Banyo suyuna güzel koku verir. Lavanta kolonyası vücudu ferahlatır. Ateşi düşürür.

*LİMON (lemon):* Limonağacının açık sarı renkli, yumurta biçiminde, kabuğu güzel kokulu, suyu ekşi olan meyvesidir. Kabuklarından limon esansı çıkarılır. C vitamini, şeker, müsilaj, sitrik asit ve tuzları bakımından zengindir.

*Faydası:* Ateşi ve tansiyonu düşürür. Kanı temizler. Susuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve romatizmada faydalıdır. Gribin çabuk atlatılmasını sağlar. Mide, bağırsak ve idraryollarındaki mikropları öldürür. Gıda zehirlenmesini önler. İdrar söktürür. Böbrek ve mesanedeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Yüzdeki sivilceleri geçirir. Cildin güzelleşmesini sağlar. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Dişleri beyazlatır ve diş etlerini kuvvetlendirir. Nezlede şikayetleri geçirir. Skorbüt hastalığında faydalıdır. Boğaz ve bademcik iltihaplarının giderir. İshali keser. Kansızlığı önler. Fazla aybaşı kanamasını önler. Nasırları söker. Mide ağrılarını dindirir. Baş ağrılarını ve vücut ağrılarını keser. Yüz çillerinde faydalıdır.

# M

*MAHMUDE (bingözotu):* Çitsarmaşığıgiller familyasından; Anadolu'da ve Suriye'de yetişen, sarılarak tırmanan, sürünücü ve sütlü, çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi ince ve tüysüzdür. Çiçekleri beyaz ve sarımsı renktedir. Meyvesi 4 tohumlu, 2 gözlü bir kapsüldür. Kökleri uzun ve kalındır. Kökü, nişasta, tanen, müsilaj ve "skammonin" taşır. Ev ilaçlarında kullanılmaması tavsiye edilir.

*Faydası:* Kalınbağırsağa tesir eden tahriş edici bir müshildir. Frengide faydalıdır.

*MANDALİNA (mandarin):* Turunçgiller familyasından; 5-6 m yüksekliğinde mandalina ağacının meyvesidir. Tatlı, kokulu, lezzetli, vitamince zengin bir meyvedir. Kabuğundan esans çıkarılır.

*Faydası:* Kanı temizler. Sinirleri yatıştırır. Damar sertliği, felç ve gripte faydalıdır.

*MANTAR (fütr):* Boy, biçim ve bölge bakımından büyük değişiklikler gösteren, yüz bin kadar çeşidi bulunan bir çeşit bitkidir. Karada ve tatlı sularda yaşarlar. Mantarların içinde tıbbi etkileri olanlar, gıda olarak kullanılanlar, zehirlenmelere sebep olanlar, hayvanlarda ve bitkilerde hastalık yapanlar, antibiyotik madde oluşturanlar ve kimya sanayide kulanılanlar vardır. Yenen mantarların çoğu bazitli mantarlardır. Bunların 500 kadar cinsi ve 13500 kadar türü vardır. Sporları şişkin bir hif ucunda 4 tane olarak meydana gelir. Makbul olan türü şemsiye mantarıdır. Büyük ve göz alıcı bir şekildedir. Şapkası başlangıçta yuvarlak veya yumurta biçimindedir. Sonradan çan, şemsiye veya tabak şekline döner. Rengi beyazımtırak gri ile esmerimtırak gri arasında değişir. Çapı 25-30 cm kadardır. Eti yumuşak ve süt gibi beyazdır. Lezzeti hoştur. Yer mantarı da yenir. Huni biçimindedir. Şapkasının eti sarımtırak beyaz ve sarı kenarlıdır. Kokusu kayısıyı hatırlatır. Lezzeti ise karabiberi andırır. Hazmı güçtür.

*Faydası:* Etin yerini tutar. Protein değeri etten fazladır. Yorgunluğu giderir. Düşünme ve öğrenme yeteneğini geliştirir. Kansızlığı giderir.

Bedenin gelişmesinde yardımcı olur. Romatizma ve üremi olanlar yememelidir.

*MARGARİT (çayır kasımpatı):* Dağlarda ve çayırlarda yetişen güzel çiçekli bir bitkidir. Kasımpatıya benzer. Dalları ufaktır. Yeşil yaprakları dantela gibidir. Çiçeklerin etrafında beyaz yaprakları vardır. Ortası altın sarısı rengindedir. Çiçekleri yaz aylarında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* İdrar söktürür. Terletir. Böbrek taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Egzama, temriye gibi deri hastalıklarında şikayetleri giderir.

*MARRUP (marupa):* İkiçenekliler sınıfının, simaroubaceae familyasından, Amerika'da dokuz türü olan, bileşik almaşık yapraklı bir ağaçtır. Antillerde yetişen şişmarouba amara; 20 m kadar boyunda bir ağaçtır. Kabuğu düz, pürüzsüz, grimsi ve çok acıdır. Kerestesi kıymetlidir.

*Faydası:* Ateş düşürür. Kalp hastalıklarında faydalıdır.

*MARUL (lactuca):* Bileşikgiller familyasından; geniş ve uzun yeşil yapraklı veya çok yıllık bir bitkidir. Tohumları, cinsine göre esmer veya siyahtır. Ilık iklimi sever. İlkbahar ve sonbahar aylarında ekilir. Yurdumuzda bir çok çeşidi vardır.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. Uykusuzluğu giderir. Sinirsel kalp çarpıntılarını keser. İsteride faydalıdır. Erkeklerde aşırı cinsel istekleri keser. Kabızlığı giderir. Basur memelerinde faydalıdır. Kandaki şeker miktarını düşürür. Kanı temizler. Hazmı kolaylaştırır. Nekahat devresinin kolay atlatılmasında yardımcı olur. Bol idrar söktürür. Romatizma ve Nikris'te faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Karaciğer ve dalak şişliklerini indirir. Böbrek iltihaplarında iyidir. Aybaşı halinin ağrısız ve muntazam olmasını sağlar. Suyu, ergenlik sivilcelerini giderir. Yüze tazelik ve güzellik verir. Lapası; kan çıbanı, apse ve yanıklarda faydalıdır. Asabi öksürükleri keser. Anne sütünü artırır.

*MAYASILOTU (egzamaotu):* Ballıbabagillerden; yurdumuzun hemen hemen her bölgesinde yetişen, beyaz tüylerle kaplı, alçak bir bitkidir. Yaprak kenarları alta doğru kıvrıktır. Çiçekleri beyazdır. Ev ilaçlarında çiçekli bitki kullanılır.

*Faydası:* Mide rahatsızlıklarını giderir. Sinirleri uyarır. Ateşi düşürür. Egzamaya faydalıdır. Vücuda kuvvet verir.

*MAYDANOZ (midenuvaz):* Maydanozgiller familyasından; yaprakları güzel kokulu ve parçalı, kazık köklü, 30 - 100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri şemsiye halindedir. Tohumları ufak ve esmerdir. Meyvelerinin içeriğinde uçucu bir yağ ile apiin adlı bir glikozit vardır. Kökünde, biraz uçucu yağ, müsilaj ve apiin vardır. Yaprakları, kökü ve meyvesi kulanılır.

*Faydası:* İdrar söktürür. İştah açar. İltihaplı yaraların iyileşmesini sağlar. Aybaşı sancılarını keser. Sürmenajda faydalıdır. Yüksek tansiyonu düşürür. Kalbin yorulmasını önler. Kansızlığı giderir. Kansere karşı korur. Karaciğer şişliğini giderir. Safra akışını kolaylaştırır. Vücuttaki zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır. Vücutta biriken suyu boşaltır. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Romatizmada faydalıdır. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Anne sütünü azaltır ve böylelikle memelerin şişmesini önler. Cinsel istekleri artırır. Görme gücünü artırır. Böbrek iltihabı olanlar maydanoz yememelidir.

*MAZI (thuja):* Servigiller familyasından; pul yapraklı daima yeşil, ağaç veya ağaçcık halinde bulunan bir bitki cinsidir. Ev ilaçlarında yaprakları ve kozalağı kullanılır.

*Faydası:* Yaprakları siğilleri yok etmekte kullanılır. Kozalağından bağırsak solucanı düşürücü ilaç yapılır. Gebe kalmayı önlemek için kullanılır. Bazı zehirlenmelerde, panzehir olarak kullanılır. Basur memelerinde faydalıdır.

*MELEKOTU (angelica):* Maydanozgiller familyasından; dere kenarlarında, çayırlarda ve ormanlardaki ağaçsız alanlarda yetişen, boyu 3 m kadar, hoş kokulu, otsu bir bitkidir. İstanbul, Marmara Bölgesi, Doğu Karadeniz ve Beyşehir dolaylarında yetişir. Boyu 1- 1,5 m kadardır. 2 veya çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi silindiriktir. Boyuna çizgiler vardır. İçi boştur. Mavimtırak yeşil veya kırmızı renktedir. Çiçekleri beyazdır. Kökü ve rizomlarında uçucu bir yağ ve tanen ihtiva eder. Yaz ve sonbahar aylarında toplanıp kurutulur.

*Faydası:* Mide ve bağırsak hastalıklarına iyi gelir. Sinirleri kuvvetlendirir. Spazmları giderir. Astım nöbetlerini giderir. Kuvvet ve iştah verir. Nekahat devresinin kısa sürmesini sağlar. Yapraklarından çıkan suya, bir parça pamuk bastırılıp, diş çürüğüne konursa, ağrıyı keser. Kandolaşımını düzenler. Terletir. Kurutulmuş melekotu, dövülüp başa sürülecek olursa, bitleri öldürür.

*MELİSA (oğulotu):* Ballıbabagiller familyasından; çok dallı, beyaz çiçekli otsu bir bitkidir. En önemli türü tıbbi Melissadır. İstanbul, Bursa, Ege ve Akdeniz bölgesinde yetişir. Boyu 30 - 80 cm kadardır. Limon kokuludur. Çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları ince ve yumuşak tüylüdür. Çiçekleri beyazdır. Yapraklarında tanen, reçine ve uçucu bir yağ vardır.

*Faydası:* Mide ve bağırsak ağrılarını keser. Kalbi kuvvetlendirir. Hazımsızlık, baş ağrısı ve migrende faydalıdır. Melankoli, sara, başdönmesi, kulak çınlaması ve sinir krizlerinde şikayetleri ortadan kaldırır. Bayılmalarda kullanılır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Aybaşı ağrılarını keser ve aybaşı kanamalarını düzenler. Huzursuzluk ve sıkıntıları giderir. Hafıza zayıflığında faydalıdır.

*MENEKŞE (benefşe):* Menekşegiller familyasından; çiçekleri tek renkli, bir veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları yürek biçiminde ve sapsızdır. Genellikle az veya çok koyu renkli olur. İlkbahar aylarında çiçek açar.

*Faydası:* Terletir. Vücuda rahatlık verir. Kanı temizler. Vücutta biriken zehirlerin atılmasını sağlar. Nikris ve romatizmada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Sıracada faydalıdır. Cilt hastalıklarında da kullanılır. Lapası yaraların iyileşmesini sağlar. Menekşe yağı, egzama ve uyuzu tedavi eder. Boğmaca ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Sulu temriyeleri de tedavi eder.

*MERSİN (asmar):* Mersingiller familyasından; daima yeşil çalı veya 2-5 metre boyunda bir ağaççık olan bir bitkidir. Yaprakları deri gibi serttir. Çiçekleri beyazdır. Kokusu güzeldir. 100 kadar türü vardır. Yabani mersin Akdeniz çevresinde yetişir. Meyvesine de mersin denir. Küçüktür. Tatlı bahratlı ve kokuludur. Yenir. Yapraklarında ve çiçek dallarında reçine, tanen, sinaol, terpen, mirtol, pinen gibi maddeler vardır. Meyvelerinde ise uçucu yağ, şeker, sitrik asit bulunur.

*Faydası:* Bronşitte faydalıdır. Mesane iltihaplarını da giderir. Nezlede faydalıdır. Akciğer iltihaplarında kullanılır. Bel soğukluğunda faydalıdır. İshali keser. Mide ağrılarını giderir. Egzamada faydalıdır. Saçları boyamakta kullanılır.

*MERYEMOTU (mübarekotu):* Gülgiller familyasından; Doğu, Güney ve Karadeniz bölgeleri ile İstanbul çevresinde yetişen bir bitki türüdür.

*Faydası:* Yaprakları ve kökü kuvvet verici olarak kullanılır. İshali keser.

*MERYEMPELSENGİ (çalapa):* Guttiferae familyasından Antil adalarında yetişen bir ağaçtır. Kabuklarından reçine elde edilir.

*Faydası:* Müshildir. Kabızlığı giderir. İdrar söktürür. Safra akışını düzenler. Sıtma, frengi, kulunç, sarılık, mafsal ağrıları ve baş ağrılarında kullanılır. Bağırsaklarında hastalık olanlar kullanmamalıdır.

*MERCİMEK (merdümek):* Baklagiller familyasından; beyaz çiçekli, bir yıllık bir tarım bitkisi ve bunun besin olarak kullanılan yuvarlak, yassı tohumudur. Mart-Nisan aylarında ekilir. İçeriğinde B vitaminleri ve fosfor vardır.

*Faydası:* Beden ve zihin gücünü artırır. Sinirleri kuvvetlendirir. Bağırsaklara yumuşaklık verir. Sinir zafiyetlerinde faydalıdır. Kan yapar. Anne sütünü artırır. Baharatlı çorba şeklinde yenmesi tavsiye edilir.

*MEŞE (bişe):* Kayıngiller familyasından; kışın yaprak döken veya her zaman yapraklı olan, uzun ömürlü bir orman ağacı cinsidir. Odunu sık dokulu; ağır, sert ve damarlıdır. Erişkin meşenin odunu, kızıla çalan koyu sarı renktedir. Doğal olarak 30’dan fazla türü vardır. Yurdumuzda birçok çeşidi vardır.

*Faydası:* İshal ve dizanteriyi keser. Bağırsak bozukluklarını giderir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını tedavi eder. Kanamaları durdurur. Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir.

*MEYANKÖKÜ (piyan):* Baklagillerden kalın rizomlu bir ağaçcıktır. Yaprakları tüysü, yaprakçıkları pek çoktur. Çiçekleri beyaz, morumsu veya mavimsidir. Başak biçimindedirler. Yurdumuzda Batı ve Güney Doğu Anadolu’da yetişir. Boyu 50 cm ile 2 m arasındadır. Çok yıllık otsu bir

bitkidir. Çiçekleri mavi mor renklidir. Meyankökü adı verilen kökleri tatlıdır. İçeriğinde glikoz, sakkaroz, nişasta, tanen, asparagin, yağ, zamk, reçine ve glisirizin vardır. Meyan balı da kökünden elde edilir. Üç yıllık kökler kullanılır.

*Faydası:* Grip, nezle, anjin ve nefes darlığında faydalıdır. Öksürük ve balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir. İdrar söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür. Mide - 12 parmak bağırsağı ülseri ve gastriti tedavi eder. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. İncebağırsak iltihaplarını giderir. Vücuda serinlik verir. Kabızlığı giderir. Fazlası tiryakilik yapar ve zararlı olur.

*MISIR (zea mays):* Buğdaygiller familyasından; 180 - 200 cm boyunda, dik ve yüksek gövdeli, geniş şerit yapraklı, bir yıllık bir bitkidir. Kökü kalın ve saçaklıdır. Yaprakları şerit gibi, uzun, paralel damarlı, sert ve sivri uçlu, sapsız, kenarları, dalgalıdır. İki çeşit çiçeği vardır. Erkek çiçekler gövdenin ucunda salkım başak şeklinde, dişi çiçekler ise yaprakların koltuğunda koçan halindedir. Dişi çiçeklerin stilusları uzundur ve kınlarının tepesinden dışarı doğru sarkarlar. Bunlar mısırpüskülü denilen kısmı meydana getirirler. Meyvesi, koçanı üzerinde sıkışık şekilde dizilidir. Rengi açık veya koyu sarı; esmer veya kırmızımtırak renklidir. Mısırpüskülünün içeriğinde glikoz, maltoz gibi şekerler, sabityağ, steroller, reçine ve çok miktarda potasyum tuzları vardır. İdrar söktürücü, idrar yollarını temizleyici ve hararet verici olarak kullanılır.

Mısırözü yağı, mısır tanelerinden çıkarılır. İçeriğinde yağ asitleri, A vitamini, az miktarda steroller ve bol miktarda nişasta vardır. Mısırözü yağı damarsertliğini önler.

*Faydası:* Daha ziyade mısırpüskülü ve mısırözü yağı kullanılır. Mısır iyi bir besindir. Ancak hazmı biraz güçtür. Guatr olanların yememesi tavsiye edilir.

*MİNEÇİÇEĞİ (kanotu):* Mineçiçeğigiller familyasından; gövdesi dört köşeli, sapsız yaprakları tüylerle örtülü, otsu bitki veya ağaçcıktır. Çiçekleri başak durumundadır. Renkleri eflatun veya bazen de alacalıdır. Yurdumuzda yetişen verbana officinalis denilen türü 30-80 cm boyunda, bir veya birçok yıllık otsu bir bitkidir. Otsu kısmı ve kökü glikozit, tanen ve acı bir madde ihtiva eder.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. Yorgunluğu ve uykusuzluğu giderir. İştah açar. İdrar söktürür. Terletir. Baş, bel ve mafsal ağrılarını dindirir. Göğüs ve kulak ağrılarını keser. Romatizma, lumbago, siyatik ve nikriste faydalıdır.

*MİSKÇİÇEĞİ (eşekkulağı):* İkiçenekliler sınıfının, Dipsacaceae familyasından güzel kokulu bir bitkidir.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. Vücuda rahatlık verir.

*MİSKOTU (amberçiçeği):* İkiçenekliler sınıfından; 50-100 cm boyunda, sarımtırak renkli, güzel kokulu bir bitkidir. Yapraklarında şekerler, uçucu yağ, A ve B vitaminleri vardır. Çiçekli dalları kullanılır.

*Faydası:* Vücuda kuvvet verir. Sinirleri uyarır. Aybaşı tutukluğunu giderir. İştah açar. Safra ifrazatını artırır.

*MİSVAK (salvadore persica):* İkiçenekliler sınıfının, salva doraceae familyasından, Doğu Afrika'dan Hindistan'a kadar uzanan bölgelerde yetişen küçük bir step ağacıdır. Odunu çok liflidir. Dallarının ucundaki kısım diş fırçası yerine kullanılır. Meyvesi de yenebilir.

*Faydası:* Dişleri temizler. Diş etlerini kuvvetlendirir. Ağız kokusunu giderir.

*MUŞMULA (beşbıyık):* Gülgiller familyasından; kış aylarında yaprak döken, eğri büğrü gövdeli, dallı budaklı küçük bir ağaçtır. Çiçekleri beyaz veya pembe renklidir. Meyvesi, buruk ve hoşa gitmeyen bir tattadır. Etlidir. 5 bölmesi vardır. İyice olgunlaştıktan sonra yenir.

*Faydası:* Böbrek kum ve taşlarının dökülmesine yardım eder. Bağırsakların iyi çalışmasını sağlar. İncebağırsak iltihabı, ishal ve dizanteriyi giderir. Kan dolaşımını düzenler. Sinirleri güçlendirir. Mide hastalıklarında faydalıdır. Ana karnındaki ceninin düşmesini önler.

*MUZ (musa):* Muzgiller familyasından; sıcak bölgelerde yetişen, çok yıllık ve çok büyük bir otsu bitki cinsidir. Yurdumuzda Antalya ve Anamur çevresinde yetiştirilir. Muz ağacının gövdesi; toprak altında kök sap veya soğan halinde bulunur. Yaprakları bu kök saptan çıkar. Tabandaki çiçekleri meyve verir. Meyvelerin tamamı sarkık bir sapın üzerinde toplu halde

bulunur. Nişasta ve şeker bakımından zengindir. Lezzetlidir. Fırında veya güneşte kurutulduğu zaman çok besleyici bir un verir.

*Faydası:* Vücudun ihtiyacı olan bütün maddeleri karşılar. Kemiklerin gelişmesini sağlar. Nekahat devresini kısaltır. Sinir zafiyeti ve yorgunluğu giderir. Böbrek ve mafsal iltihabında, bağırsak hastalıklarında faydalıdır. Müzmin kabızlık çekenler fazla yememelidir.

*MÜRSAFİ (mürrisafi):* Burseraceae familyasından; çeşitli balsam ağaçlarından elde edilen reçine sakızıdır. Güzel kokusu vardır. İlkçağlardan beri kullanılır. Kokusu kuvvetli, tadı acıdır.

*Faydası:* Spazmları giderir. Uyarıcıdır. Aybaşı tutukluğunu giderir.

*MÜRVER (patlangıç):* Hanımeligiller familyasından; türlerinin çoğu Kış aylarında çiçekleri döken çalı veya ağaççık halinde odunsu, ender olarak da otsu karakterde olan bir bitki cinsidir. Sürgünlerinin geniş bir özü vardır. Tomurcukları bol sayıda pullarla örtülmüştür. Çiçekleri beyazdır. Meyveleri kabuksuz tane şeklindedir. 20 kadar türü vardır. Yurdumuzda doğal olarak bulunur. Yaprakları uçucu yağ, şekerler ve bazı organik asitler taşır. Meyvelerinde acı madde, tanen, şekerler, valerian asidi ve bol miktarda renk maddesi bulunur. Yapraklar ve meyveler müshil olarak kullanılır. Köklerinde müshil tesiri vardır. Çiçekleri terletici ve hafif yatıştırıcıdır. Kullanılan kısımları; yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. İdrarı çoğaltır. Anne sütünü artırır. Nezlede faydalıdır. Güneş yanıklarında da faydalıdır.

## N

*NANE (mentha):* Ballıbabagiller familyasından; nemli yerlerde yetişen, genellikle tüylü ve çok kokulu otsu bir bitki cinsidir. Başak biçiminde beyaz, pembe veya morumsu çiçekleri vardır. Güzel kokuludur.

*Faydası:* Hazmı kolaylaştırır. Gaz söktürür. Karaciğer yetersizliğini giderir. Safra akışını düzenler. Mide ağrılarını keser. Bağırsak spazmını giderir. Nefes almayı kolaylaştırır. Astım, grip, bronşit ve öksürükte faydalıdır. Sinirleri kuvvetlendirir. Sükunet verir. Heyecanları ve korkuyu yatıştırır. Kusmaları önler. Migren, uykusuzluk ve baş dönmelerinde faydalıdır. El ayak titremesi, dil tutukluğu, felç ve uykusuzlukta kullanılır. Kalbi kuvvetlendirir. Sinirsel kalp çarpıntılarını keser. Erkeklerde ruhsal kaynaklı iktidarsızlığı giderir. Anne sütünü artırır. Aybaşı kanamalarının muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Sütle şişen memelerin şişini indirir. Soğuk algınlığında faydalıdır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesinde yardımcı olur. İdrar söktürür. Mide ülseri ve gastrit olanlar fazla kullanmamalıdır.

*NAR (rümman):* Nargiller familyasından; Akdeniz bölgesinden Japonya'ya kadar yabani olarak yetişen canlı kırmızı çiçekli, dört köşe dallı, hafifçe dikenli bir ağaçcıktır. Yaprak kenarı ve sapı kırmızımtıraktır. Çiçekleri parlak kırmızıdır. Meyvesi (Nar); portakal büyüklüğünde, esmer kırmızı renkli, çok tohumludur. Yenen kısmı, tohumlarının etli ve bol usareli kısmıdır. Ağacın gövde, kök ve dal kabukları; nişasta, mannit, reçineli maddeler, asitler, tanen, punicin ve olkoloidler taşır. Nar kabuğundan yapılan ilaçlar tenya düşürmek için kullanılır.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Burun poliplerine faydalıdır. Şerit düşürür. Kalbi kuvvetlendirir. Zayıflara faydalıdır. Mide ve bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamileler fazla kullanmamalıdır.

*NERGİS (narcissus):* Nergisgiller familyasından; soğanı zehirli bir bitkidir. Baharda çiçekleri ilk açan bitkilerdendir. Çiçeği, çıplak bir sapın ucunda biraz eğik durur.

*Faydası:* Kusturucu olarak kullanılır. Sarada da faydalıdır. Fazla miktarda kullanılmamalıdır.

*NEVRUZOTU (linaria):* Sıracagiller familyasından; düzensiz çiçekli otsu bir bitkidir. Çiçekleri aslanağzına benzer. En güzel türü mor çiçekli nevruzotudur.

*Faydası:* Balgam söktürür. Kanı temizler.

*NİLÜFER (suzambağı):* Nilüfergiller familyasından nymphaea ve nuphar cinsinden su bitkilerine verilen genel addır.

*Faydası:* Kalbi kuvvetlendirir. Ağrıları dindirir. Sinirleri yatıştırır.

*NİŞASTA (starch):* Buğday, arpa, yulaf, pirinç, mısır gibi tahılların tanelerinden ve patatesten özel yöntemlerle elde edilen unumsu bir maddedir. Sıcak suda nişasta peltesi denilen jelatinimsi bir kütle haline gelir.

*Faydası:* Güzellik maskelerinde, eczacılıkta ve çamaşırları kolalamakta kullanılır. Aynı zamanda iyi bir besindir. Tentürdiyot zehirlenmesinde çok faydalıdır. Lapası deri ve göğüs hastalıklarında kullanılır. İltihapları giderir. Cilt hastalıklarında kaşıntıları keser. Banyo suyuna karıştırılıp yıkanılırsa cildi yumuşatır.

*NOHUT (cicer arietinum):* Baklagiller familyasından 50 cm kadar boyunda, vatanı Akdeniz kıyıları olan, sarımtırak çiçekli, bir yıllık bir tarım bitkisidir. Sebze ve tane olarak yenir. Leblebi yapılır.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. Anne sütünü arttırır.

## O

*OKALİPTUS (sıtma ağacı):* Mersingiller familyasından; Anavatanı Avusturalya olan, her zaman yeşil bir ağaç cinsidir. Bazılarının boyu 150 m'ye ulaşır. Ender olarak ağaççık şeklinde bulunur. Çiçekleri beyaz-sarı veya kırmızı renktedir. Meyvesi tepeden 4-5 yarıkla açılan kapsüldür. Odunu sert ve reçinelidir. Yapraklarında uçucu yağ, reçineler, acı madde ve tanen vardır. Uçucu yağı çok miktarda sineol taşır. Yurdumuzda Güneydoğu Anadolu'da yetiştirilir. 160'dan fazla türü vardır.

*Faydası:* Öksürüğü keser. Solunum yolları hastalıklarında faydalıdır. Boğaz ve burun iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Nezlede faydalıdır.

Ateşi düşürür. Vücudu kuvvetlendirir. Bronşite ve diğer solunum yolları hastalıklarında faydalıdır. İdrar yollarını temizler. Astım ve Veremde faydalıdır. Sıtmanın önünü alır. Basur memelerinden kaynaklanan şikayetleri giderir.

*OLTUOTU (pembe pireotu):* Bileşikgiller familyasından; Doğu Anadolu'da yetişen, 60 cm kadar boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi dik ve seyrek tüylüdür. Çiçekleri dil biçiminde olup, gül rengindedir. İçeriğinde "piretrin" vardır. Kuvvetli bir böcek öldürücüdür.

*Faydası:* Bit, pire, tahtakurusu gibi böceklerin öldürülmesinde kullanılır.

## Ö

*ÖDAĞACI (agalloch):* İkiçenekliler sınıfının, thymelaeaceae familyasından; Doğu Asya ve Malaya adalarında yetişen bir ağaçtır. Yaz, kış yapraklarını dökmez. Meyveler, armut biçimindedir. Ağacın odunu ve kabuğu yarılınca, hoş bir koku verir.

*Faydası:* Çoğunlukla tütsü yapmakta kullanılır.

*ÖKÜZGÖZÜ (dağkestanesi):* Bileşikgiller familyasından; çayır ve ormanlarda yetişen, papatyayı andıran, çok yıllık bir bitkidir. Kömeçleri turuncu-sarıdır. Çiçekleri kullanılır.

*Faydası:* Kusturucudur. Sinir sistemini çok şiddetli bir şekilde uyarır. Haricen kullanıldığı takdirde romatizma ağrılarını dindirir, yaraları iyileştirir. Fazla miktarda kullanılmamalıdır.

*ÖKSEOTU (gökçe):* Ökseotugiller familyasından; genç sürgünleri yeşil, ufak çalı halinde bir bitkidir. Adi ökseotu ve Zeytin ökseotu yurdumuzda doğal olarak yetişir. Yapraklarında tanen, urson, inosit, saponin ve viscine adı verilen gayet yapışkan, elastiki, yumuşak bir reçine vardır.

*Faydası:* Yüksek tansiyonu düşürür. Nabzı yükseltir. Kalbin atışlarını artırır. Damar kireçlenmesinde faydalıdır. Sara ve Akciğer kanamalarında kullanılır. Spazmları giderir. Hazmı kolaylaştırır. Fazla kullanıldığı takdirde zararlıdır. Bilinci uyuşturur. Adaleleri zayıflatır ve ishal yapar.

*ÖKSÜRÜKOTU (tussilago farfara):* Bileşikgiller familyasından; yurdumuzda gevşek topraklı ve nemli sırtlarda yetişen çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları dairemsi köşeli, etlice ve alt yüzü sık tüylü, beyaz görünüştedir. Yapraklarında müsilaj, acı bir glikozit, tanen, inülin, şekerler ve fitosterol vardır. Çiçeklerinde de aynı maddeler ve bunlara ilave olarak da uçucu bir yağ vardır. Ev ilaçlarında yaprakları ve çiçekleri kullanılır.

*Faydası:* Öksürüğü keser. Balgam söker. Diğer solunum yolu hastalıklarında da yumuşatıcı olarak faydası görülür.

## P

*PAMUK (gossypium):* Ebegümecigiller familyasından, lif ve yağ elde etmek maksadıyla ekilen otsu veya odunsu bir bitkidir. Gövdesi dik, dallanmış ve çok tüylüdür. Yaprakları uzun saplıdır. Meyvesi 3-5 gözlü bir kapsüldür. Her gözün içinde siyahımsı renkli, oval ve üzeri, uzun, sık ve beyaz tüylerle örtülü 5-10 tane tohum vardır. Birçok türü vardır. Yurdumuzda koza veya yerli türü yetiştirilir. Yerli pamuk 75-80 santimetre boyunda, yan dalları, kısa, gövde ve yaprak sapları siyah benekli bir türdür. Haziran-Temmuz aylarında sarı çiçekler açar. Çiçekleri çabuk solar ve ceviz iriliğinde koza yapar. Kozalar olgunlaştıktan sonra hasat yapılır. Tohumlarının çevresinde meydana gelen ince, yumuşak teller işlenerek hidrofil pamuk yapılır. Çiğit denilen pamuk tohumlarından pamukyağı elde edilir. Hekimlikte kök kabukları ve yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Ateşi düşürür. Aybaşı yokluğunu giderir. Adet kanı söktürür.

*PANCAR (beta vulgaris):* Ispanakgiller familyasından; ince köklü, bir veya iki yıllık otsu bir bitkidir. Yem pancarı, sebzelik pancar ve şeker pancarı gibi çeşitleri vardır.Kırmızı pancarın kökleri toparlak bir yumru şeklindedir. Sebze olarak kullanılır. Şeker pancarının kökleri toparlak bir yumru şeklindedir. İçeriğinde sakaroz vardır.

*Faydası:* Kırmızı pancar, Karaciğer'in muntazam çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Kansızlığı giderir. Şeker hastalığı ve vereme karşı korur. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. Sinirleri yatıştırır. Vücudu kuvvetlendirir.

*PAPATYA (matricaria chamomilla):* Bileşikgiller familyasıından; Nisan-Eylül aylarında çiçek açan, 25 cm kadar boyunda, bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları ince parçalı olup, sapsızdır. Çiçeğinin orta kısmı sarıdır. Kenarlarında 12-20 tane dil biçiminde beyaz renkli çiçek vardır. Çiçeklerin içeriğinde acı madde, tanen ve glikozitler vardır. Meyvesi sarımtırak esmer renkli bir uçucu yağ taşır. Yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

*Faydası:* Ateşi düşürür. Ağrıları keser. Spazm çözer. Terletir. Sinirleri yatıştırır. Bağırsak gazlarını giderir. Vücuda rahatlık verir. Boğaz, bademcik ve diş etlerinin iltihaplarını giderir. Bel ve baş ağrılarını geçirir. Saçları sarartmak için de kullanılır. Papatyayağı spazm giderir. Ağrıları dindirir. Mikropları öldürür. Sinirleri yatıştırır.

*PATATES (solanum tuberosum):* Patlıcangiller familyasından; yer altındaki yumruları yenen otsu bir bitkidir. Yeşil kısımlarında, renksiz filizlerinde ve yeşilimsi yumrularında Solanin denilen bir madde vardır. İçeriğinde bol miktarda nişasta, B ve C vitaminleri bulunur.

*Faydası:* Şeker hastalarına faydalıdır. Susuzluğu giderir. Mide ve Onikiparmak ülserinde yararlıdır. Karaciğer şişliğini giderir. Safra akışını kolaylaştırır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Damar sertliğine faydalıdır. Sert bir şey yutulduğunda yabancı maddenin zarar vermeden çıkmasını sağlar. El ve ayak çatlaklarında faydalıdır. Skorbüt hastalığını önler. Kandaki şeker seviyesini düşürür. Kanı temizler. Kansere karşı korur.

*PATLICAN (badincan):* Patlıcangiller familyasından; kalın saplı, uzunca yapraklı, iri mor meyveli, bir yıllık otsu bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır. İçeriğinde A vitamini, fosfor ve bazı esanslar vardır.

*Faydası:* Kansızlığı giderir. Karaciğer ve Pankreasın muntazam çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Kilo vermeye yardımcı olur. Böbrek yanması ve ağrısını keser. Sinirleri yatıştırır. Kalp çarpıntısını giderir. Cilt hastalıkları, şeker, mide, bağırsak ve karaciğer hastalıkları aşırı derecede olanlar patlıcan yememelidir.

*PAZI (yabani ıspanak):* Ispanakgiller familyasından; kırlarda kendiliğinden yetişen veya bahçelerde yetiştirilen otsu bir bitkidir. Yaprakları iri ve çok, kökleri dallı ve az etlidir. Yapraklarında bol miktarda A ve C vitamini vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. İdrar yollarında hissedilen yanmayı giderir. Haşlanmış yaprakların suyu kabızlığı giderir. Yaprakları yanık, apse, şişlikler ve basur memelerinden doğan şikayetleri giderir.

*PELİN (pelinotu):* Bileşikgiller familyasından; boş arazilerde kendiliğinden yetişen, çok acı ve keskin kokulu otsu bir bitkidir. Saksılarda da yetiştirilir. Birçok türü vardır.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürür. Adet söktürür. İştah açar. Mideyi kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. Fazla miktarda alındığı takdirde zehirler.

*PEYGAMBERÇİÇEĞİ (mavi kantoron):* Bileşikgiller familyasından; özellikle ılık bölgelerdeki tahıl tarlalarında yetişen bir bitkidir. Çiçekleri mavi veya menekşe rengindedir.

*Faydası:* İştah açar. İdrar söktürür. Nikris hastalığında faydalıdır. Böbreklerdeki kumun dökülmesine yardımcı olur. Bazı göz hastalıklarında kullanılır. Ağrıları keser. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Fazla miktarda kullanıldığı zaman kalbe zarar verir.

*PIRASA (allium porrum):* Zambakgiller familyasından; sebzelik bir bitkidir. Soğanı uzun ve göbeklidir. Yazın ürün almak için ilk baharda veya güz aylarında; kış mevsiminde ürün almak için ise yaz aylarında ekilir. Yurdumuzda kamış pırasası ve kara pırasa denilen çeşidi çok yetiştirilir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Şurubu göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. İştahsızlığı giderir. Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. Romatizma, mafsal ağrıları, damar sertliği, böbrek hastalıkları, üremi ve idrar tutukluğunda faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur.

Suyu yüzdeki sivilce ve lekelere faydalıdır. Sinirleri kuvvetlendirir. Kabızlığı giderir. Basur memeleri için faydalıdır. Arı sokmasında da kullanılır.

*PİRİNÇ (oryza sativa):* Buğdaygiller familyasından; sıcak bölgelerde yetiştirilen bir bitkidir. Her başakçığında bir çiçek vardır. Tanesi burada meydana gelir. İçeriğinde bol miktarda nişasta ve vitaminler vardır. Pirinç kabuğundan tabii phytine elde edilir. Bu madde, gelişmeye yardımcı olur. Zihin açıklığı sağlar.

*Faydası:* Vücuda gerekli olan kaloriyi sağlar. Yüksek tansiyonu ve fazla üre miktarını düşürür. İshali keser. Kaynatılması ile elde edilen su ishal kesici olarak kullanılır. Unu, yaraları kurutmak maksadıyla kullanılır.

*PORTAKAL (citrus aurantium var):* Turunçgiller familyasından bir ağaçtır. Boyu 2-10 m arasında değişir. Yaprakları sert dayanıklı ve düz kenarlıdır. Meyvesi C vitamini bakımından zengindir. Kabuğunun altında sarımtırak, bazılarında ise kırmızı renkte sulu ve dilimli bir öz bulunur. Kabuklarından portakal esansı elde edilir. Eczacılıkta ve gıda sanayinde kullanılır. Çiçeklerinden de portakal çiçeği esansı yapılır.

*Faydası:* Çiçeklerinin kaynatılmasıyla elde edilen su, spazm giderir. Kabuklarından yapılan şurup ise, mide hastalıklarında kullanılır. Damar sertleşmesini ve felci önler. Soğuk algınlığı, grip ve nezlede faydalıdır. Yorgunluğu ve sinir bozukluğunu giderir. Cildin güzel olmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Hazmı kolaylaştırır. Karaciğeri çalıştırır ve safra ifrazatını artırır. Ateşi düşürür. Nekahat devresini kısaltır. Vücuda enerji verir. Şeker hastalarına faydalıdır. Susuzluğu giderir. Zayıflatıcıdır. Mide hastalıklarından şikayet edenler portakal yememelidir.

## R

*RATANYA (krameria triandra):* Baklagiller familyasından; Amerika'da yetişen ve birçok türü olan bir bitkidir. Kökü toz haline getirilip, kullanılır. Çiçekleri kırmızı; yaprakları uzun, ince ve uçları dilimlidir.

*Faydası:* Şurubu; ishali keser. Bağırsak iltihaplarını giderir. Basur memelerine karşı pomad ve fitil olarak kullanılır.

*RAVEND (ışgın):* Karabuğdaygiller familyasından; büyük yapraklı, çok yıllık bir bitki cinsidir. Sebze veya süs bitkisi olarak da yetiştirilen türleri vardır. Doğu Anadolu bölgesindeki yüksek yerlerde ışgın denilen türü yetişir. Boyu 150 cm kadardır. Mayıs - Haziran aylarında çiçek açar. Yaprakları dairemsi, kenarları ince dişli, yüzeyi pürüzlü ve serttir. Kökleri ilaç yapımında kullanılır. Taze sürgünleri ve genç yapraklarından da sebze olarak faydalanılır. İçeriğinde Tanen vardır. Kokusu kendine hastır. Tadı acıdır.

*Faydası:* İştah açar, vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. İdrarın rengini sarıya boyar. Çok miktarda kullanılırsa ishal yapar.

*RAZİYANE (rezene):* Maydanozgiller familyasından; Ege ve Akdeniz bölgesinde yetiştirilen 2 veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Boyu 1-1,5 metre kadardır. Yaprakları saplı, almaşık dizilişli ve tüysüzdür. Gövdesi dik, silindir şekilli ve tüysüzdür. Sarı renkli çiçekleri şemsiye görünümündedir. Meyveleri silindirik, 11 milimetre kadar boyunda ve 4 milimetre kadar kalınlıktadır. Renkleri yeşilimsi esmerdir. Meyveleri, müsilaj, şeker, nişasta, tanen sabit ve uçucu yağ taşır. İlaçlarda tohumları ve kökü kullanılır.

*Faydası:* Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Sinirleri ve ağrıları yatıştırır. İştahı açar. İdrar söktürür. Anne sütünü artırır. Boğmaca, dalak hastalıkları ve idrar zorluğunda faydalıdır. Kansızlığı giderir. Kan çıbanı ve göz zafiyetinde de kullanılır. Kalp hastalıkları, romatizma ve üremide faydalıdır. Bronşları boşaltır.

*REZENE:* Kayalık yerlerde yetişen bu bitkiye Raziyane'de denir. Boylu bir ottur. Gevrek yaprakları vardır. Salata olarak yenildiği gibi, önce yeşil renkte ortaya çıkan ve olgunlaştıkça sarımsı hale dönen meyvesi turşularda

kullanılır. Çok lezzetlidir. Şifası gölgede kurutularak saklanan olgun meyvelerindedir.

*Faydası:* Damar sertliği, hava yutma ve sürekli hazımsızlıklarda; 30 gram kuru Rezene meyvesi, 1 litre suda haşlanır. Bu çay yemeklerden önce birer çay bardağı içilirse çok faydalıdır.

*ROKA (eruca sative):* Turpgiller familyasından; sapı tüylü, 40 cm kadar boyunda bir bitkidir. Çiçekleri sapın ucundadır. Rengi beyaza çalar, üzeri mor damarlıdır. Çok kokuludur. Yaprakları almaşık dizilişlidir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Karında biriken suyu boşaltır. Kanın temizlenmesine yardımcı olur. Sıtma ateşini düşürür. Mafsal iltihaplarını giderir. Karaciğer ve dalak hastalıklarında faydalıdır. Safrayı boşaltır. Sarılığı keser. Karaciğer ağrısını giderir. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Cinsel gücü arttırır.

## S

*SAFRAN (zaferan):* Süsengiller familyasından; yurdumuzda da yetiştirilen, 10-15 cm boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Etli, yuvarlak, kaidesi yassı, 4 cm kadar çapında, üstü esmer renkli ve zarımsı pullarla kaplı, alt tarafında da kök parçaları bulunan bir soğanı vardır. Yaprakları uzun ve koyu yeşildir. Çiçekleri mor renklidir. Sonbahar mevsiminde yapraklardan önce açar. Meyvesi kapsül şeklindedir ve sonbahar aylarında meydana gelir. İçeriğinde; şekerler, organik asitler, krosin ve uçucu yağ vardır. Tepeciklerinden elde edilen toz; renk, tat ve koku verici olarak kullanılır.

*Faydası:* Vücuda kuvvet verir. Sinirleri uyarır. Aybaşı gecikmelerinde faydalıdır. Rahim hareketlerini arttırır. İştah açar. Sinir zayıflığını giderir. Öksürük, bronşit ve astımda faydalıdır. Fazla miktarda kullanılmamalıdır. Hamilelerin de kesinlikle kullanmaması gerekir.

*SAKIZAĞACI (mastaki):* Antepfıstığıgiller familyasından; Akdeniz kıyılarında yetişen, 4 m kadar boyunda, sık dallı, çalı görünümünde, kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Çiçekleri küçük ve kırmızı renklidir. Meyvesi ufak, yuvarlak ve sivri uçludur. Başlangıçta kırmızı renkli iken sonradan siyaha dönüşür. Dal ve gövdesinden sakız elde edilir.

*Faydası:* Midenin düzenli çalışmasını sağlar. Tükürük salgılanmasını artırır. Çene kaslarını güçlendirir. Diş etlerini temizler.

*SALEP (sahlep):* Salepgiller familyasından; tel köklü otsu bir bitkidir. Kökünde 2 tane yumru vardır. Gövdesi, dik ve silindirimsidir. Çiçekleri salkım veya başak şeklindedir. Kullanılan yeri köklerindeki yumrularıdır. Yurdumuzda bir çok çeşidi vadır. Salep yumruları müsilaj, glikoz ve uçucu bir yağ taşır.

*Faydası:* Göğsü yumuşatır. Öksürük ve bronşitte faydalıdır. Kabızlığı giderir. Basur memelerinde faydalıdır. Zihnin çalışma gücünü arttırır. Kalbi kuvvetlendirir. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Vücudun ısınmasını sağlar. Cinsel gücü artırır.

*SANDALAĞACI (kalanga):* Sandalgiller familyasından; küçük boylu bir ağaçtır. Hindistan ve Malakka’nın dağlık bölgelerinde yetişir. Yaprak dökmez. Yaprakları karşılıklıdır. Çiçekleri sarımtırak kırmızıdır. Meyveleri kiraz büyüklüğünde olup, siyah renklidir. Odunu sarımtırak renktedir ve kokuludur. Bu odundan uçucu bir yağ olan santal esansı çıkarılır. Hekimlikte kullanılır.

*Faydası:* İdraryollarındaki mikropları giderir.

*SAPARNA (smilax):* Zambakgiller familyasından; tırmanıcı ve dikenli gövdeli, yeşilimsi çiçekli, çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları kalp şeklindedir. Çiçekleri şemsiye durumundadır. Birçok türü vardır. Yurdumuzda nemçe saparnası, Anadolu saparnası bulunur.

*Faydası:* Terletir. Kanı temizler. Cilt hastalıklarında faydalıdır. Frengide kullanılır.

*SARI BALLIBABA (Lamium Galeobdolon):* Sarı Ballıbaba, nemli ormanlarda ve çukurlarda, çalılıkların arasında, çitlerin ve duvarların

dibinde, moloz yığınlarında, gölgeli ve nemli bölgelerde ve ısırgan otunun bulunduğu yerlerde yetişir. Nisan ve Mayıs'ta çiçeklenir. Çok yıllık köksapı, dikine 50 cm uzunluğunda filizler çıkarır. Karşılıklı olan yaprakları, ısırganotunun yapraklarına benzer. Yaprakların hemen altındaki küme halindeki çiçekler, açık ağızları andırırlar.

*Faydası:* Dölyatağı ve adet görme düzensizliklerinde günde 2 bardak sarı ballıbaba çayı içilmelidir. Ayrıca, kan temizleyici etkisi vardır. Sinirsel uykusuzluklarda ve tüm kadın hastalıklarında başarıyla kullanılabilir. Sürekli kadın hastalığı çekenler ve genç kızlar, bu çayı özellikle değerlendirmelidirler. Sarı ballıbabanın hem yaprakları hem de çiçekleri bu gibi hastalıklarda kullanılır. Özellikle işeme zorluklarında, işemedeki yanmalarda, ağır böbrek hastalıklarında ve kalp ödemlerinde çok başarılıdır. Sarı ballıbabanın yaprakları, sindirim düzensizliklerinde, sıraca ve temriyelerde kullanılır. Bu gibi durumlarda, öğleden önce 1 bardak çay içilmelidir. Çıbanlarda ve varislerde bu çayla kompres yapılmalıdır. Sarı ballıbaba, yaşlı kişilerde görülen mesane felcine karşı özellikle önerilir. Ayrıca, mesane üşütmesine ve böbrek iltihabına karşı da kullanılabilir. Bitkinin kaynama suyu ile hazırlanan oturma banyosu da çok rahatlatıcıdır. İyileştirilemeyen böbrek büzülmelerinde ve yapay böbreğe bağlanmaya mecbur olan hastalara, sarı ballıbaba, altınbaşak ve yoğurtotu (yapışkanotu) eşit karışım çayı çok büyük yararlar sağlar.

*SARIOT (düğünçiçeği):* Centiyangiller familyasından; gök yeşili renginde bir bitkidir. Nemli kumsallarda yetişir. Sapı ince, yaprakları dipten çifter çifter bitişiktir. Çiçekleri sarıdır. Karadeniz bölgesinde bulunur.

*Faydası:* Ateşi düşürür. Asabi ağrıları dindirir. Romatizmada faydalıdır.

*SARISABIR (azvay):* Zambakgiller familyasından 180 kadar türü bulunan ve tropikal bölgelerde yetişen bir bitkidir. Bazen sapsız küçük bitkiler, bazen da dallı budaklı ağaçlar halinde bulunur. Yaprakları kalın ve etli olup, rozet şeklindedir. Çiçekleri yeşilimsi, sarı veya donuk kırmızıdır. Çoğu zaman üç renklidir. Yaprakları kesildiği zaman acı bir su çıkar. Pankima denilen bu su; hekimlikte kullanılır. Yurdumuzda da bulunur.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Mide hastalıklarında faydalıdır. Vücudu kuvvetlendirir. Yanıkların sebep olduğu sancıları keser. Sirke ile karıştırılıp, saç diplerine sürülürse, dökülmelerini önler. Tavsiye edilen miktardan fazla

kullanılmamalıdır. Mesane ve rahim hastalıklarından şikayet edenlerin de kesinlikle kullanmaması gerekir.

*SARMAŞIK (hedera):* Sarmaşıkgiller familyasından; tırmanıcı yeşil odunsu bir bitkidir. Meyvesi etli, yuvarlak ve üzümsüdür. Yurdumuzda; adi sarmaşık ve kafkas sarmaşığı olmak üzere 2 çeşidi vardır. Yaprak ve meyvelerinde heederin denilen zehirli bir madde vardır.

*Faydası:* Haricen yaraların tedavisinde kullanılır.

*SARMISAK (tüm):* Zambakgiller familyasından; bütün kısımları keskin kokulu, 30-100 cm yüksekliğinde, otsu bir bitkidir. Toprak altında iri bir soğanı vardır. Çiçekleri beyazımsı pembedir. Yaprakları uzun, yassı, paralel damarlı ve sivri uçlu olup, gövdeyi sarmıştır. Soğanı özel kokulu uçucu bir yağ, şekerler, A, B, C, P vitaminleri içerir. Yağında alliin denilen bir madde vardır.

*Faydası:* Yüksek tansiyonu düşürür. İştah açar. Solunum ve hazım sistemindeki mikropları öldürür. Grip, tifo ve difteri gibi salgın hastalıklar sırasında faydalıdır. Hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Kanı temizler. Kalp adalelerini kuvvetlendirir. Böbreklerin normal çalışmasını sağlar. Karında ve bacaklarda toplanan suyun boşalmasında yardımcı olur. Romatizma ve mafsal iltihaplarında faydalıdır. Damar sertliğini önler. Ateşi düşürür. Arpacık ve basur memelerinde faydalıdır. Zehirlenmelerde kullanılır. İdrar tutukluğunu giderir. Zehirli hayvan sokmasında da faydalıdır. Saçların uzamasına da yardımcı olur.

*SARIMSAK OTU (alliarie):* Turpgiller familyasından; dik saplı, küçük beyaz çiçekli bir bitkidir. Oluşturulduğu zaman sarımsak kokusu verir. Hemen hemen her yerde bulunur.

*Faydası:* Temriye, uyuz ve yaraların tedavisinde kullanılır.

*SASSAFRAS (bois de sassafras):* Defnegiller familyasından bir ağaçtır. Biri Amerika’da diğeri de Çin’de olmak üzere iki türü vardır. Köklerinden, lavantacılıkta kullanılan sagrol esansı elde edilir. Kurutularak toz haline getirilen yaprakları baharat olarak kullanılır.

*Faydası:* Sassafrasın kökleri terletici olarak kullanılır.

*SEMİZOTU (semizebe):* Semizotugiller familyasından; bir yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi toprak üzerine yatık, yaprakları sapsız ve etlidir. Yenilen kısmı, küçük, yuvarlak yeşil yaprakları ve körpe saplarıdır. C vitamini ve Demir bakımında zengindir. İçeriğinde kuzukulağı asidi bulunduğundan tadı biraz mayhoştur.

*Faydası:* Mide ve bağırsak kanamalarında ve kanlı idrarda faydalıdır. Kanı temizler. Vücuda serinlik verir. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir. İdrar söktürür. Kabızlığı giderir. Zayıflamaya faydalıdır. Dalak hastalıklarında şikayetleri geçirir. Uykusuzluk, sinirlilik ve zihin yorgunluğunda faydalıdır. Lapası, yanık ve apsede rahatlık verir.

*SERVİ (selvi):* Servigiller familyasından; genellikle kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Birçok çeşidi vardır. Adi servi 20-30 m kadar boy alabilen, sütun şeklinde bir servi türüdür. Kabukları ince ve düzgün, uzun çatlaklıdır. Yaprakları koyu yeşil renklidir. Sürüngenlerinin ucunda, 3 cm kadar çapında, esmer renkli kozalağı vardır. Dal ve yapraklarından elde edilen uçucu yağda, tanen ve servi kafurusu vardır.

*Faydası:* İshali keser. Kanamaları durdurur. Şeker hastalığında da faydalıdır. Saçları kuvvetlendirmekte ve diş ağrılarını dindirmekte de kullanılır.

*SIĞIRKUYRUĞU (verbascum):* Sıracagiller familyasından; yüksek boylu, bir veya iki yıllık otsu bir bitkidir. Yurdumuzda 200 kadar türü vardır. Sık tüylüdür. Yaprakları tabanında toplanmıştır. Çiçekleri çok çabuk dökülür. Sarı veya kırmızımsı renktedirler. Büyüksığırkuyruğu denilen türünün içeriğinde; şeker, sabit ve uçucu yağ, müsilaj, reçine, saponin ve renkli maddeler vardır.

*Faydası:* Göğsü yumuşatır. Balgam söktürür. Bronşitte faydalıdır.

*SIRACAOTU (scrophuiaria):* Sıracagiller familyasından; pis kokulu, çok yıllık otsu bir bitkidir. Boğumlu sıracaotu ve köpeksıracaotu en yaygın olan türlerdir.

*Faydası:* Lapası sıraca tedavisinde kullanılır.

*SİNAMEKİ (cassia):* Baklagiller familyasından; bütün sıcak bölgelerde yetişen, sarı çiçekli otsu veya ağaçsı bir bitkidir. 400’den fazla türü vardır.

Çiçekleri, yapraklarının dibinden çıkar. Uzun salkım şeklindedirler. Meyvesi, baklaya benzer. Basık silindirimsi, odunsu ve sert kabukludur.

*Faydası:* Kuvvetli müshildir. Kolit ve spastik kabızlıkta kullanılmaz. Bulantı ve kusma yapabilir. Sütlü kahveyle içilmesi daha kolaydır.

*SİNİRLİYAPRAKOTU (sinirotu):* Sinirotugiller familyasından; çok yıllık otsu bir bitkidir. Birçok yabani türü vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Yaraları iyileştirir. Cerahatı boşaltır. Nasırların sökülmesinde kullanılır.

*SOĞAN (basaliye):* Zambakgiller familyasından; yumrumsu ve yeşil yaprakları kullanılan keskin kokulu, acı bir otsu bitkidir. Bileşiminde uçucu ve sabit yağ, şekerler, fermentler ve amino asitler vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Vücutta biriken zararlı maddeleri ve suyu atar. Romatizma, mafsal iltihabı, idrar tutukluğu, damar sertliğinde faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Zayıflamayı sağlar. Böbrek ağrısını dindirir. Zihin yorgunluğunu dindirir. Baygınlığı geçirir. Prostat bezinin hastalanmasını önler. İktidarsızlıkta faydalıdır. Cinsel gücü artırır. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Öksürük söktürür, bronşları temizler. Astım nöbeti, akciğer hastalıkları, grip ve soğuk algınlığında faydalıdır. Kandaki şeker seviyesini düşürür. Şeker hastalarında faydalıdır. Kolera ve veremde bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. İhtiyarlamayı geciktirir. İştah açar. Kalbi kuvvetlendirir. Koroner damarları genişletir. Cerahatlerin boşalmasına yardımcı olur.

*SOLUCANOTU (tanacetum vulgare):* Bileşikgiller familyasından; Karadeniz ve Doğu Anadolu Bölgesinde doğal olarak yetişen bir bitkidir. Taze bitkinin çiçekleri kullanılır.

*Faydası:* Bağırsak solucanlarını düşürür.

*SOYAFASULYESİ (soja hispida):* Baklagiller familyasından; 1 - 1,5 m boyunda, bir yıllık otsu bir tarım bitkisidir. Çiçekleri menekşe sarısı rengindedir. Tohumu küre şeklinde, üzeri pürtüksüzdür. Bir yanında siyah leke vardır. Besleme gücü yüksek bir gıdadır.

*Faydası:* Vücudun gelişmesini sağlar. Şeker hastaları için faydalıdır. Sinirlerin ve adalelerin güçlenmesini sağlar. Zihin yorgunluğunda faydalıdır. Nekahat devresinin kısalmasını sağlar. Guatr olanlar kullanmamalıdır.

*SÖĞÜT (bid):* Söğütgiller familyasından; genellikle su kenarlarında yetişen boylu veya bodur bir ağaçtır. Kışın yaprak döker. Yaprak dökmeyenleri enderdir. Meyveleri kapsül şeklindedir. Yurdumuzda 35 kadar türü vardır. Dal kabuklarının içeriğinde salisin glikozidi ve tanen vardır. Ev ilaçlarında kullanılır.

*Faydası:* Ateşi düşürür. İshali keser. Kanamayı dindirir. Mikropları öldürür. İştah açar. Vücuda kuvvet verir. Romatizma ağrılarını dindirir. Mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Uykusuzluğu giderir. Sinirleri yatıştırır. Aybaşı kanamalarını düzenler.

*SUMAK (somak):* Antepfıstığıgiller familyasından; kışın yaprak döken veya her mevsimde yeşil kalan bir ağaçcıktır. Meyvesi mercimeğe benzer. 150 kadar türü vardır. Birçoğu zehirlidir. Yurdumuzda derici sumağı ve boyacı sumağı doğal olarak yetişir. Kokulu sumağın tentür halindeki şekli idrar tutamama hastalığında faydalıdır.

*Faydası:* Hazmı kolaylaştırır. Hazımsızlığı ve iştahsızlığı giderir. İshali keser. Kandaki şeker miktarını düşürür. Fazlası kabızlık yapar. Tansiyonu yüksek olanlar kullanmamalıdırlar.

*SUSAM (sesanum indicum):* Susamgiller familyasından; sıcak bölgelerde yetişen, bir yıllık, yağ veren otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyaz veya kırmızıdır. Meyvesi kapsül şeklindedir. Tohumları esmer veya sarı renklidir. Tohumlarından susamyağı çıkarılır. Tahin helvası yapımında da kullanılır. Ev ilaçlarında; yaprakları ve yağı kullanılır.

*Faydası:* Yağı, safra taşlarının düşürülmesinde faydalıdır. Karaciğer hastalıklarında kullanılır. Kabızlığı giderir. Cinsel gücü artırır. Karın ağrısını giderir. Nefes darlığı ve bronşitte faydalıdır.

*SUTERESİ (sezab):* Turpgiller familyasından; akarsu kenarlarında yetişen çok yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi yeşil renkli, köşeli, parlak ve yatıktır. Boyu 30-40 cm kadardır. Kökü çoktur. Çiçekleri beyazdır. İçeriğinde;

kükürtlü bir glikozit, sabit yağ, A, C, D vitaminleri ve mirozin vardır. Ev ilaçlarında usaresi kullanılır. Salata olarak da yenir.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. İdrar söktürür. Vücudu kuvvetlendirir. İştah açar. Skorbüt tedavisinde faydalıdır. Cinsel gücü artırır.

*SUYOSUNU (alga):* Tatlı bitkiler şubesinden; genellikle suda yaşayan klorofilli bitkidir. Yeşil, esmer, kırmızı ve mavi su yosunları diye sınıflara ayrılır ve değişik alanlarda kullanılırlar. Soda, potas ve iyot elde edilir. Tarım, sanayi ve tıpta kullanılır. Bazı memleketlerde de besin olarak yenir.

*Faydası:* Fistüllü yaraları genişletmek için cerrahide kullanılır. Dıştan tatbik edildiğinde zayıflatıcı özelliği de vardır.

*SÜSEN (iris):* Süsengiller familyasından; Nisan-Haziran ayları arasında türlü renklerde ve güzel kokulu çiçekler açan, 30-80 cm boyunda, çok yıllık soğanlı otsu bir bitkidir. Çiçekleri dalların ucunda başak şeklindedir. Dış kısımları soyulup, kurutulduktan sonra menekşe kökü diye kullanılır. İçeriğinde uçucu yağ, sabit yağ, müsilaj, nişasta, tanen, şeker, iridin ve reçineli maddeler vardır. Yurdumuzda 20 kadar türü vardır.

*Faydası:* Az miktarda kullanıldığı takdirde astım ve bronşitte faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Balgam söktürür. Yüksek dozda kullanıldığı takdirde kusturucudur. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Vücutta biriken suyu boşaltır. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Haricen kullanıldığı takdirde yaraları iyileştirir.

*SÜTLEĞEN (euphorbia):* Sütleğengiller familyasından; süt gibi beyaz ve zehirli bir özsuyu taşıyan, bir veya çok yıllık, otsu veya odunsu bir bitkidir. Yurdumuzda 60 kadar çeşidi vardır. Önerilen miktardan fazla kullanılmamalıdır.

*Faydası:* Kuvvetli müshildir. Kabızlığı giderir. Sıtma ve sarılıkta da kulanılır.

*SÜTOTU (polygala):* Sütotugiller familyasından; çok yıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekleri kırmızı, beyaz veya mavidir. Yurdumuzda polygala supina ve polygala anatolica denilen türleri vardır. Kökü kullanılır. Kokusu bulantı vericidir.

*Faydası*: Bronşitte faydalıdır. Balgam söktürür. Göğsü yumuşatır. İdrarı çoğaltır. Anne sütünü çoğaltır. Yüksek dozda kullanılacak olursa kusturur.

# Ş

*ŞAHTERE (şahterec):* Şahteregiller familyasından; çok parçalı yapraklı, küçük, düzensiz, beyazımtırak veya pembe renkli çiçekleri olan otsu bir bitki cinsidir. 50 kadar türü vardır. En önemlisi tıbbi şahtere yurdumuzda yetişir. Tıbbi şahtere yol kenarlarında rastlanan 20-60 cm boyunda bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları mavimsi-yeşil; çiçekleri mor renklidir. Bitkinin içeriğinde tanen, şeker, fumarin ve fumar asidi vardır.

*Faydası:* Kanı temizler. Vücudu terleterek zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Damar sertliğinde faydalıdır. Mide ağrısı ve mayasılda da şikayetleri giderir.

*ŞAKAYIK (ayıgülü):* Düğünçiçeğigiller familyasından; otsu veya gövdesi odunlaşmış, çok yıllık bir bitki cinsidir. Birçok çeşidi vardır. Tıbbi şakayık; Mayıs-Haziran aylarında pembe veya kırmızı renkli çiçekler açan, 70 cm kadar boyun-da, çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları derin parçalıdır. Kökünde; uçucu yağ, nişasta, şekerler, peanol ve peregrinin adlı bir alkoloid vardır. Ev ilaçlarında kökleri kullanılır.

*Faydası:* Boğmaca ve öksürükte şikayetleri giderir. Sara da faydalıdır. Sinirleri yatıştırır. Nikris ve kramplarda da faydalıdır.

*ŞALGAM (brassica napus):* Turpgiller familyasından; toprak altında şişkin bir yumru yapan, topaç biçiminde etli ve tatlı yumrumsu, iki yıllık bir bitkidir. Yaprakları parçalı ve tüylü, çiçekleri sarıdır. Yurdumuzda kökü basık ve yuvarlak olanlar makbüldür. İçeriğinde B vitamini ve madeni maddeler vardır.

*Faydası:* İdrar söktürür. Romatizma ve nikriste faydalıdır. Mafsal şişliklerini indirir, şikayetleri giderir. Böbrek kumu ve taşının

düşürülmesine yardımcı olur. Apse, dolama, kan çıbanı ve donmalarda kullanılır. Ergenlik sivilcesi ve egzama gibi cilt hastalıklarında faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Akciğerleri ve bronşları temizler, vücuda rahatlık verir. Boğaz iltihaplarını giderir. Nekahat devresini kısaltır. Kabızlığı giderir. Vücudun hastalıklara karşı direncini arttırır. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir.

*ŞEBBOY (matthiola):* Turpgiller familyasından; güzel kokulu, kırmızı, sarı, mor çiçekleri olan çok yıllık bir bitkidir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Kabızlığı giderir.

*ŞEFTALİ (prunus persica):* Gülgiller familyasından; ılıman bölgelerde yetişen bir ağaç ve meyvesidir. A provitamini bakımından zengindir.

*Faydası:* Çiçekleri kabızlığı giderir ve bağırsak solucanlarını düşürür. Meyvesi hazmı kolaylaştırır. İdrar yollarını temizler. Bol miktarda idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Susuzluğu giderir. Ve vücuda serinlik verir. Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir. Safra kesesi ve böbrekler için faydalıdır.

*ŞERBETÇİOTU (mayaotu):* Kendirgiller familyasından; yurdumuzda da yetişen tırmanıcı gövdeli, çok yıllık bir otsu bitkidir. Gövde ince ve serttir. Yaprakları uzun saplıdır. Kullanılan kısımları dişi çiçek durumları, çiçekler üzerinde bulunan salgı tüyleri ve köküdür. Çiçeklerin terkibinde uçucu yağ, acı maddeler, reçineler, tanen gibi maddeler vardır.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. Sinirleri yatıştırır. Uyku verir. Şehveti azaltır. İdrar söktürür. Kanı temizler. İştah açar. Mide ağrılarını giderir. Romatizma ve böbrek taşlarının sebep olduğu şikayetleri giderir. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Bira imalinde kullanılır.

*ŞEYTANTERESİ (hıthıt):* İran, Suriye, Afganistan ve Horasan dağlarında yetişen şeytanotu adlı bitkinin köküne yapılan kesiklerden akan koyu bir maddedir. Sarı esmer renkli, yumuşak balmumu kıvamında reçineli zamktır.

*Faydası:* Bağırsak gazlarını giderir. Hazmı kolaylaştırır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Balgam söktürür. İsteri ve sinir hastalıklarında yatıştırıcı olarak kullanılır.

*ŞİMŞİR (buxus sempervirens):* Şimşirgiller familyasından; her zaman yeşil çalı veya ağaç halinde odunsu bir bitki cinsidir. Yurdumuzda yetişen adi şimşir; çoğunlukla sık dallı bir çalı, bazen 10 metreye kadar boy salan bir ağaçtır. Çiçekleri yeşilimsi sarıdır. Yaprakları ve dallarının kabuğunda; alkoloidler, uçucu yağ, reçineli bileşikler ve tanen vardır.

*Faydası:* Kanı temizler. Terletir, ateş düşürür ve vücudu rahatlatır. Hafif derecede müshildir. Karaciğer hastalıklarında kullanılır.

## T

*TAFLAN (hindkirazı):* Gülgiller familyasından; Karadeniz'in doğu kıyılarında da yetişen bir çalı veya 6 metre kadar boy atan, kış aylarında yapraklarını dökmeyen bir bitkidir. Çiçekleri küçük ve beyaz renklidir. Salkım halinde toplanmışlardır. Meyvesi zeytin büyüklüğündedir. Taze yapraklarında şeker, tanen, kalsiyum oksalat ve prülaurasin adlı bir glikozit vardır. Taze yapraklarından taflan suyu hazırlanır.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. Bronşitte şikayetleri giderir. Öksürüğü keser. Spazm giderir. Aybaşı gecikmelerinde de kullanılır.

*TARÇIN (cinnamomum):* Defnegiller familyasından; anayurdu Güney ve Güneydoğu Asya olan, yaprak dökmeyen kokulu bir ağaçtır. Yaprakları derimsi ve genellikle üç damarlıdır. Birçok türü vardır. Kabuğu baharat olarak kullanılır.

*Faydası:* Ruhi sıkıntıları giderir. Sürmenajda faydalıdır. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. İshali keser. Mide tembelliğini giderir. Vücudun direncini artırır. Kadınlardaki beyaz akıntıyı keser. Bağırsak solucanlarının dökülmesine yardımcı olur. Cinsel arzuları artırır.

*TARHUN (artemisia dracunculus):* Bileşikgiller familyasından; anayurdu Sibirya olan ıtırlı bir bitkidir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Vücutta biriken tuz ve suyu atar. Hazımsızlığı giderir. Mide hastalıklarında faydalıdır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Aybaşı kanamalarının ağrısız olmasını sağlar.

*TATULA (boru çiçeği):* Patlıcangiller familyasından; 3 - 100 cm boyunda, dik gövdeli, bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları saplı, büyük, oval ve kenarları tam, az girintili veya lopludur. Çiçekleri beyazdır. Meyvesi, çok tohumlu bir kapsüldür. 10 kadar türü vardır. Bunlardan datura metel ve datura stramonium yurdumuzda yetişir. İlaçlarda yaprakları ve tohumları kullanılır.

*Faydası:* Nefes darlığını giderir. Astımda faydalıdır. Uyuşturucudur. Spazm giderir.

*TAVŞANKULAĞI (siklamen):* Çuhaçiçeğigiller familyasından; toprak altında yassı ve toparlak yumruları olan çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları uzun saplı, kalp şeklinde ve açık renkli lekelidir. Çiçekleri uzun saplıdır. Rengi pembe, veya morumsu pembedir. Hafif kokuludur. Meyvesi kapsül şeklindedir. Toprak altında bulunan kısmında; zamk, pektin, şeker ve saponin karakteri bir glikozit taşır. Köküne, topalak kökü denir.

*Faydası:* Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Aybaşı kanı söktürür.

*TERE (lepedium sativum):* Turpgiller familyasından; bahçeteresi, çayırteresi, kışteresi, suteresi, yabanteresi, yerteresi gibi çeşitleri olan bir bitkidir. Tadı oldukça acı ve nahoş kokuludur.

*Faydası:* İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler, öksürük söktürür. Bol miktarda idrar söktürür. Böbrekleri ve idraryollarını temizler. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Safra ifrazatını arttırır. Grip ve soğuk algınlığının çabuk geçmesini sağlar. Cinsel istekleri kamçılar. Vücudun hastalıklara karşı direncini arttırır. Kansızlığı giderir. Kanı temizler. Kandaki şeker miktarını düşürür. Sinirleri yatıştırır. Sigaranın zararlarını azaltır. Suyu, saç dökülmesini ve kepeklenmeyi önler.

*TİLKİÜZÜMÜ (paris incompleta):* Zambakgiller familyasından; nemli ortamlarda yetişen, 20 - 50 cm boyunda, çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları

pürtüksüz, tam, koyu yeşil renkli ve saplıdır. Ezilince fena bir koku çıkarır. Lezzeti acıdır. Çiçekleri küçük, beyaz veya sarımsı renklidir. Meyveleri, leblebi büyüklüğünde, sarıda kırmızıya ve siyaha kadar değişen renktedir. Zehirlidir. Kullanılan kısımları kurutulmuş yapraklarıdır.

*Faydası:* Uyku verir. Sinirleri teskin eder. Fazlası zehirler. Haricen kullanılır. Ağrıları dindirir.

*TURP (hilb):* Turpgiller familyasından; yaprakları karşılıklı, çiçekleri beyaz, sarı veya mor renkte ve salkım durumunda bir bitkidir. Meyvesi acımsı ve etlidir. Beyazturp, kırmızıturp, karaturp, yabanturbu, bayırturbu gibi türleri vardır. İçeriğinde C vitamini, kükürt ve iyot vardır.

*Faydası:* Böbreklerdeki mikropları öldürür. Kum taşlarının dökülmesine yardımcı olur. Karaciğeri kuvvetlendirir. Karaciğer şişliğini indirir. Sarılıkta faydalıdır. Safra taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. Romatizma, siyatik, lumbagoda faydalıdır. Astım ve bronşitte faydalıdır. Öksürüğü keser. Kabızlığı giderir. Dişetlerini kuvvetlendirir. İdrar söktürür. Yatmadan önce bir bardak turp suyu içilirse, rahat bir uyku sağlar.

*TURUNÇ (citrus aurantium):* Sedefotugiller familyasından; 1-6 m boyunda, kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Yaprakları parlak ve almaşık dizilişlidir. Çiçekleri beyaz renkli ve güzel kokuludur. Meyvesi küre şeklinde olup, sarı-turuncu renktedir. 8-12 tane dilimi vardır. Meyvesinin usaresi ekşimsiacı lezzettedir. Olgunlaşmamış meyvelerin kabuklarında uçucu yağ, C vitamini, pektin ve hesperidin vardır. Çiçeklerinden turunç çiçeği esansı çıkarılır.

*Faydası:* Sinirleri yatıştırır. Spazmları giderir. Hazmı kolaylaştırır. Parfümericilikte kullanılır.

*TÜTÜN (nicotiana):* Patlıcangiller familyasından, anayurdu Amerika olan bir bitkidir. Gövdesi dik, silindir biçiminde, tüylü ve yapışkandır. Batı Anadolu’da yabani tütün adlı türü doğal olarak yetişir. Yapraklarında tanen, zamk, nişasta, reçine ve nikotin vardır. Tohumları yağ bakımından zengindir. Alışkanlık yapar. Tiryakilik derecesine varınca; el-ayak titremesi, sinir bozukluğu, hafıza durgunluğu, migren, mide rahatsızlığı, damar sertliği, tansiyon yüksekliği, akciğer kanseri, astım ve diğer nefes yolları hastalıklarına sebep olur.

*Faydası:* Sigara olarak kullanıldığında hiçbir faydası yoktur.

## U

*UNUTBENİ ÇİÇEĞİ:* Ballı baba ailesinden, küçük yapraklı, çok güzel bir kır bitkisidir. Buna Mercanköşk, Mercengüş, Merzengüş, Aşkotu, Keklikotu ve Güveyotu'da denilmektedir. İlkbaharda dallarının ucunda demetler halinde küçük pembe çiçekler açar. Dal uçları ve çiçek demetlerinin damıtılması ile elde edilen bu yağ, kozmatik sanayinde yaygın olarak kullanılır. Şifası çiçeklerindedir.

*Faydası:* Sinirlilik hali, sinirsel öksürükler, hava yutma, yarım başağrısı ve adet düzensizliklerinde; bu bitkinin 40 gram çiçeği 1 litre suda haşlanır. Elde dilen çay yemeklerden sonra birer çay bardağı içilirse kısa zamanda şifasını gösterir.

*UYUZOTU (şeytanotu):* Tarakotugiller familyasından; bir veya çok yıllık bir bitkidir. Birçok türü vardır. Yabanileri, genellikle kumlu yerlerde yetişir.

*Faydası:* Cilt hastalıklarında kullanılır. Uyuzda faydalıdır.

## Ü

*ÜVEZ (sorbus):* Gülgiller familyasından; orta boylu bir ağaçtır. En yaygın türü olan kuşüvezi yamaçlarda ve çalılık yerlerde yetişir. Yabaniüvez, ova ve yamaçlardaki ağaçlar arasında dağınık olarak bulunur. Üvez denilen meyvesi, muşmula gibi olgunlaştığı zaman yenir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Kabızlığı önler. Tansiyonu düşürür. Aybaşı kanaması azlığını giderir.

*ÜZERLİK (nazarotu):* Sedefotugiller familyasından; Afrika, Asya ve Amerika'nın sıcak bölgelerinde yetişen, tek tek beyaz çiçekli, çok dallı bir bitkidir. 35 cm kadar boyunda, çok yıllık, otsu bir step bitkisidir. Çiçekleri yeşilimsi beyaz renktedir. Meyvesi basık küre şeklinde bir kapsüldür. Tohumlarının içeriğinde harmalin, harmin, harmalol, peganin adlı glikozitler ve kırmızı boya maddesi vardır.

*Faydası:* Sinir sistemini uyarır. Balgam söktürür. Mide ve kulunç ağrılarında faydalıdır. Sulu egzamada şikayetleri giderir.

*ÜZÜM (ineb):* Üzüm asmasının glikozca zengin olan meyvesidir.

*Faydası:* Bedeni ve zihni gücü artırır. Kan yapar. Vücutta biriken zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Yüksek tansiyonu düşürür. Mide ülseri, gastrit, karaciğer hastalıkları, dalak hastalıkları, romatizma ve mafsal iltihabında faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Kanı temizler. Şişmanlıkta faydalıdır. Hamilelerin mide bulantısını önler. Cilt güzelliğini sağlar. Nekahat devresinin kolayca atlatılmasına yardımcı olur. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Besleyicidir.

## V

*VANİLYA (vanilia planifolia):* Salepgiller familyasından; tropikal bölgelerde yetiştirilen, tırmanıcı gövdeli bir bitkidir. Yaprakları sapsız, yassı etlidir. Meyvesi 15-20 cm boyundadır. Kullanılan kısmı henüz yeşilken toplanan ve sırasıyla kuru ve nemli yerlerde bırakılarak kurutulan, olgunlaşmamış meyveleridir. Kendine mahsus bir kokusu vardır.

*Faydası:* Vücudu kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. Cinsel gücü artırır. Sinir bozukluğunu giderir. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler ve öksürük söktürür. Ruhi bunalımı geçirir.

*VEBAOTU (Petasites officinalis):* Vebaotu, ırmak, dere ve orman kıyılarında yetişir. Kelotu olarak da bilinir. Şapka büyüklüğündeki yaprakları hafif dişlidir ve alt tarafları gri tüylerle kaplıdır. Kirli beyazdan açık pembeye kadar değişebilen çiçekleri, sapın en ucunda, bir salkım biçiminde açarlar.

*Faydası:* Salgın zamanlarında büyük önem kazanmış ve ateş düşürücü niteliğe sahip olan kökü, çiçeklenme zamanından önce sökülür. Terletmeye yardımcı olan çayı, ateşlenme, soluk alma zorluğu, gut ve epilepsi (sara) hastalıklarında kullanılır. Gün boyunca, 1 veya 2 bardak yudumlanarak içilir. Büyük taze yaprakları, yalnızca burkulmaların ve yürüme sonucu ayakta oluşan yaraların üstüne uygulanmakla kalmayıp, her tür kangren, habis çıban ve şiddetli yaralarda kullanılır. Modern herbalistler tarafından ise özellikle kemoterapiden sonra kanser tümörlerinin azaltılması için önerilmektedir. Almanya'da Petadolor markasıyla tablet halinde satılmaktadır. Aynı zamanda adet krampları, astım ve baş ağrısı için de kullanılmaktadır. Kanser tedavisinde kullanıldığında, özellikle cerrahi operasyondan sonra etkili bir şekilde metastaz'ı (yayılma) önlemektedir.

*VİŞNE (ekşi kiraz):* Gülgiller familyasından; Nisan-Mayıs aylarında beyaz renkli çiçekler açan, 2-9 metre boyunda bir ağaç ve meyvesidir. Yaprakları parlak, tüysüz ve kısa saplıdır. Meyve; açık veya koyu kırmızı renkli ve ekşi lezzetlidir. Meyvesinde şeker, elma ve limon asidi, A ve C vitamini vardır. Ev ilaçlarında; gövde kabukları, meyvesi ve meyve sapları kullanılır.

*Faydası:* İshali keser, ateşi düşürür. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir.

## Y

YABANİ ENGİNAR (kengel): Bileşikgiller familyasından; 2 metre kadar boyunda, çok yıllık bir bitkidir. Yapraklarının ucu sivri diken şeklindedir. Ev ilaçlarında; kökü ve yaprakları kullanılır.

*Faydası:* Mideyi kuvvetlendirir. Sinirleri güçlendirir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Diş ağrılarını giderir. Dişeti iltihaplarını giderir. Hazımsızlığı giderir.

*YABANİ GÜL (köpekgülü):* Gülgiller familyasından; 2-3 metre boyunda bir ağaçcıktır. Yaprakları 5-7 parçalıdır. Çiçekleri pembe veya beyazdır. Olgun meyvelerine kuşburnu denir. İçeriğinde şekerler, organik asitler ve C vitamini vardır.

*Faydası:* Kuşburnu denilen meyvesi idrar söktürür. İshali keser. Basur memelerine faydalıdır.

*YABANMERSİNİ (ayıüzümü):* Fundagiller familyasından; 20-50 cm boyunda çok dallı, odunsu bir bitkidir. Karadeniz bölgesinin dağlarında çok miktarda bulunur. Meyvelerinde; organik asitler, şekerler, pektin, tanen ve mirtilin denilen bir boya maddesi ile A ve C vitaminleri vardır. Yaprakları ve meyveleri kullanılır.

*Faydası:* Yaprakları şeker hastalığında faydalıdır. Meyvesi dizanteride etkilidir. İshali keser.

*YABANYASEMİNİ (sofur):* Patlıcangiller familyasından; yurdumuzun hemen hemen her bölgesinde rastlanan, 1-2 m boyunda, çok yıllık, fena kokulu bir bitkidir. Haziran-Eylül ayları arasında mor renkli çiçekler açar. Gövdesi sarılıcıdır. Meyvesi sarımsı-kırmızıdır. Dallarında dulcamarin vardır. Meyveleri; solanın ve solasein taşır.

*Faydası:* Deri hastalıklarında kan temizleyici, hafif uyuşturucu ve romatizma ağrılarını giderici olarak kullanılır. Şehveti keser. Salgıları azaltır.

*YAKIOTU (meragülü):* Küpeçiçeğigiller familyasından; nemli yerlerde yetişen, çoğunlukla çok yıllık, ender olarak 1-2 yıllık bir bitkidir. Çiçekleri pembe veya kırmızı renklidir. Meyvesi uzun bir kapsül şeklindedir. Yurdumuzda 21 türü vardır. Ev ilaçlarında; epilobium angustifolium, kıllı yakıotu, dağ yakıotu ve bataklık yakıotu kullanılır.

*Faydası:* Kabız ve yumuşatıcı olarak kullanılır. Yaprakları yaraların üzerine konulursa, şişkinlik ve iltihapları dağıtır. İdrar söktürür. Vücutta biriken zehirli maddelerin dışarıya atılmasını sağlar.

*YAPIŞKANOTU (duvarfesleğeni):* Isırgangiller familyasından; ılıman bölgelerde yetişen, çok yıllık bir bitkidir. Genellikle duvarların üzerlerinde ve diplerinde bulunur. Yaprakları almaşık ve tam kenarlıdır. Çiçekleri küçük kümeler halindedir.

*Faydası:* İdrar söktürür. Kansızlığı giderir. Dizanteride faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Rahatlık verir. Şeker hastalığında faydalıdır.

*YASEMİN (yasemen):* Zeytingiller familyasından; kışın yaprak döken veya her zaman yeşil olan bir çalı veya sarılıcı odunsu bir bitkidir. Genç sürgünleri yeşildir. Çiçekleri salkım durumundadır. 200 kadar türü vardır. Sarı çiçekli yasemin, hakiki yasemin yurdumuzda yetişir. Tıbbi yasemin, beyaz çiçekli ve güzel kokuludur.

*Faydası:* Romatizma, nikris ve mafsal ağrılarını giderir. Ateş düşürür. Kabızlığı giderir.

*YAVŞANOTU (avrupaçayı):* Sıracagiller familyasından; çiçekleri mavi veya beyaz renkte olan bir bitkidir. Yuvarlak saplıdır. Duvar çatlaklarında yetişir. Taze iken kokusuzdur. Kuruduktan sonra güzel kokar.

*Faydası:* Hazmı kolaylaştırır. Baş ve kulunç ağrılarını keser. Çay gibi içilir.

*YENİBAHAR (pimenta):* Mersingiller familyasından;

Amerika'nın tropikal bölgelerinde doğal olarak yetişen ve baharat elde edilen bir bitkidir. Her tarafı kokuludur. Kokusu ve tadı; tarçın, karanfil, karabiber ve hindistancevizininkine benzer. Baharat olarak kullanılır.

*Faydası:* Damar sertliğini önler. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Unutkanlığı giderir. Vücudun direncini artırır.

*YERELMASI (helianthus tuberosus):* Bileşikgiller familyasından; basit yapraklı, yüksek, çok yıllık otsu bir bitkidir. Toprak altındaki yumruları inulin bakımından zengindir. Yumruları kullanılır.

*Faydası:* Şeker hastaları için faydalıdır. Besleyicidir. Vücudun direncini artırır. Kabızlığı giderir. Anne sütünü artırır. Bol idrar söktürür. Böbreklerin ve pankreasın düzenli çalışmasını sağlar. Basur memelerine faydalıdır. Romatizma, nikris ve mafsal ağrılarında şikayetleri azaltır. Cildin güzel olmasını sağlar.

*YILANYASTIĞI (danaayağı):* Yılanyastığıgiller familyasından; yaprakları büyük ve koyu kırmızı olan mide bulandırıcı bir koku salan, büyük yumrulu bir bitkidir. İstanbul çevresinde, Ege ve Akdeniz Bölgesinde yetişir.

*Faydası:* Ateşi düşürür. Terletir, vücuda rahatlık verir. Sinirleri uyarır.

*YONCA (kelekotu):* Baklagiller familyasından; bir bitki cinsidir. Birçok türü vardır. Kokulu yonca yurdumuzda yetişen 30-100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi silindir biçiminde, tüysüz açık yeşil renkli, boyuna çizgili ve çok dallıdır. Yaprakları saplıdır. Çiçekleri sarı renkli ve güzel kokuludur. Dalların ucunda dik salkımlar halindedirler. Çiçekli ve yapraklı dalları; kumarin, melilotik ve kumarik asitler ve uçucu bir yağ taşır.

*Faydası:* Romatizma ağrılarını giderir. İshali keser. Midenin düzenli çalışmasını sağlar. Sinirleri yatıştırır. Baş ağrılarını dindirir.

*YOSUN (moss):* Çiçeksiz bitkilerin; suların yüzünde veya diplerinde bulunan bir şubesidir.

*Faydası:* Sürüldüğü yerleri zayıflatır. Haşlanması bağırsak kurtlarını döker. Saçlar yıkanırsa kuvvetlendirir.

*YULAF (alef):* Buğdaygiller familyasından; daha ziyade hayvan olarak yetiştirilen otsu bir bitkidir. Nişasta bakımından zengindir.

*Faydası:* Çocukların hazım güçlüklerini giderir. Beden ve ruh yorgunluklarını giderir. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Kandaki şeker miktarını düşürür. İktidarsızlığı giderir. Guatrı önler. Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir.

*YÜKSÜKOTU (digitalis):* Sıracagiller familyasından; Avrupa, Batı Asya ve Akdeniz bölgesinde yetişen, iki veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları rozet şeklindedir. Çiçekleri dik ve uzun olup salkım şeklindedir. 40 kadar türü vardır. Yurdumuzda 10 türü yetişir. İçeriğinde kardiyotonik (kalbi kuvvetlendirici) glikozitler taşır. Zehirlidir. Ev ilaçlarında çok dikkatli kullanılması ve tavsiye edilen miktarın aşılmaması gerekir.

*Faydası:* Kalp ilaçlarında kullanılır. Nabız atışını azaltır. Kan dolaşımını yavaşlatır.

## Z

*ZAKKUM (ağu ağacı):* Zakkumgiller familyasından; Akdeniz sahilleri boyunca her yerde yetişen; yurdumuzda Batı ve Güney Anadolu'da dere yataklarında bulunan bir bitkidir. Boyu 5 metre kadar uzar. Kış aylarında yapraklarını dökmez. Sık dallıdır. Çiçekleri pembedir. Meyveleri kapsül şeklindedir. Zehirlidir. Yapraklarında reçine, tanen, glikoz, C vitamini ve oleandrin adında bir glikozit vardır. Kabukları ve tohumlarında da etkili maddeler vardır. Ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir.

*Faydası:* Haricen kullanıldığı takdirde adale ağrılarını giderir. Akrep ve arı sokmasında faydalıdır. Düşük dozlarda kullanılacak olursa kalbi kuvvetlendirir. Bol miktarda idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır.

*ZAMBAK (zanbak):* Zambakgiller familyasından; soğanı pullu, dik gövdeli, güzel ve iri çiçekli bir bitkidir. 50 kadar türü vardır. Beyaz zambak 1 metre kadar boylanabilir. Çiçekleri beyazdır. Kırmızı zambak yüksek dağlarda bulunur. Trabzon zambağı Doğu Karadeniz bölgesinde yetişir. Ev ilaçlarında beyaz zambak kullanılır.

*Faydası:* Vücut ağrılarını dindirir. Diş ağrılarını ve iltihaplarını giderir. Şişlikleri indirir.

*ZENCEFİL (zencebil):* Zencefilgiller familyasından, anayurdu Hindistan ve Malezya olan etli rizomlu bitkidir. Baharat olarak kullanılır. Tıbbi zencefilin tropik ülkelerde kültürü yapılır.

*Faydası:* İştah açar. Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür. Kusmayı önler. İshali keser. Bağırsak bozukluklarını giderir. Soğuk algınlığında çabuk iyileşmeyi sağlar. Beden ve zihin gücünü artırır. Cinsel istekleri kamçılar.

*ZERDAÇAL (zerdeçap):* Zencefilgiller familyasından; anavatanı Doğu Hindistan olan çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları sivri uçlu, çiçekleri sarı renktedir. Safranı andıran boyalı bir madde çıkarılır. Baharat olarak kullanılır.

*Faydası:* Sinirleri uyarır. Vücutta biriken zehirli maddeleri atar. Nekahat devresini kısaltır. Verem gibi hastalıklarda faydalıdır.

*ZEYTİN (zeytun):* Zeytingiller familyasından; Akdeniz havzasında, makilerde yabani olarak yetişen, fakat bütün Akdeniz bölgelerinde yetiştirilen, yaprak dökmeyen, eğri, büyük gövdeli, sık dallı, 5-20 m yüksekliğinde uzun ömürlü bir ağaçtır. Yaprakları yeşil renkli olup, derimsi ve karşılıklı dizilişlidir. Çiçekleri beyazımsı sarı renkli olup, salkım durumundadır. Meyve; önceleri yeşil, olgunlaştığı zaman parlak siyah renklidir. Meyvelerinde, zeytinyağı çıkarılır. Zeytinyağının içeriğinde olein, palmitrik, steraik ve linolik asitlerin gliseritleri, hidrokarbonlar ve E vitamini vardır. Ev ilaçlarında zeytin tanesi, yaprakları, kabukları ve yağı kullanılır.

*Faydası:* Zeytinyağı, safrayı artırır. Karaciğeri çalıştırır. Karaciğer ağrılarını keser. Sarılıkta faydalıdır. Eczacılıkta, bazı ilaçları hazırlamakta kullanılır. Yaprakları ve kabukları, yüksek tansiyonu düşürür. Kandaki şeker miktarını düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Taneleri de besleyicidir.